

# Личная гигиена



# Личная гигиена включает:

- Гигиена кожи
- Гигиена воды
- Гигиена одежды
- Гигиена жилища
- Гигиена питания
- Гигиена полости рта



# Понятие гигиены

- Гигиена от греческого слова «гигиэйнос» в переводе – целебный, приносящий здоровье



Гигиена кожи. Не реже 1 раз в  
неделю мойтесь в бане



# Перед едой каждый раз мойте теплой водой с мылом руки

- ❑ Своевременно меняйте белье, носки, чулки, колготки
- ❑ Если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом
- ❑ Не выдавливайте прыщи
- ❑ Защищайте кожу от обморожения
- ❑ Не носите слишком тесную одежду

Кожа должна быть чистая и  
красивая





# Не забудьте и о волосах



# Не забудьте и о зубах





# Гигиена питания

- Для справки
- За 70 лет человек съедает и выпивает:
  - 2.5 т белков
  - 2 т жиров
  - 10 т углеводов
  - 0.2-0.3 т поваренной соли
  - 50 т воды



# Продукты делятся:

- Животного происхождения



# Растительного происхождения





# Рацион должен быть разнообразным



# Правильное питание залог к здоровью





# Суточное распределение рациона

## □ 4-разовое питание

|               |        |
|---------------|--------|
| - 1-й завтрак | 20-30% |
| - 2-й завтрак | 10-25% |
| - Обед        | 40-50% |
| - Ужин        | 15-20% |

# Гигиена воды

- Вода в организме выполняет следующие функции:
- 1. Растворяет многие химические вещества
- 2. Из организма выводит шлаки
- 3. Участвует терморегуляции



# Вода должна быть:

- Прозрачной
- Не иметь запаха
- Освежающий вкус

Наиболее благоприятная температура  
воды для питья – 7-12 градусов



# Вода может содержать:

- Микроорганизмы (кишечные инфекции - дизентерия, туляремия и др.)
- Яйца или личинки гельминтов (паразитические черви, глисты)

Лучшая защита — пить кипяченую воду



# Гигиена одежды

- Функция одежды – защита организма от неблагоприятных внешних условий и воздействия
- Одежда должна соответствовать:





# Климатическим условиям

## ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ЛЕТО

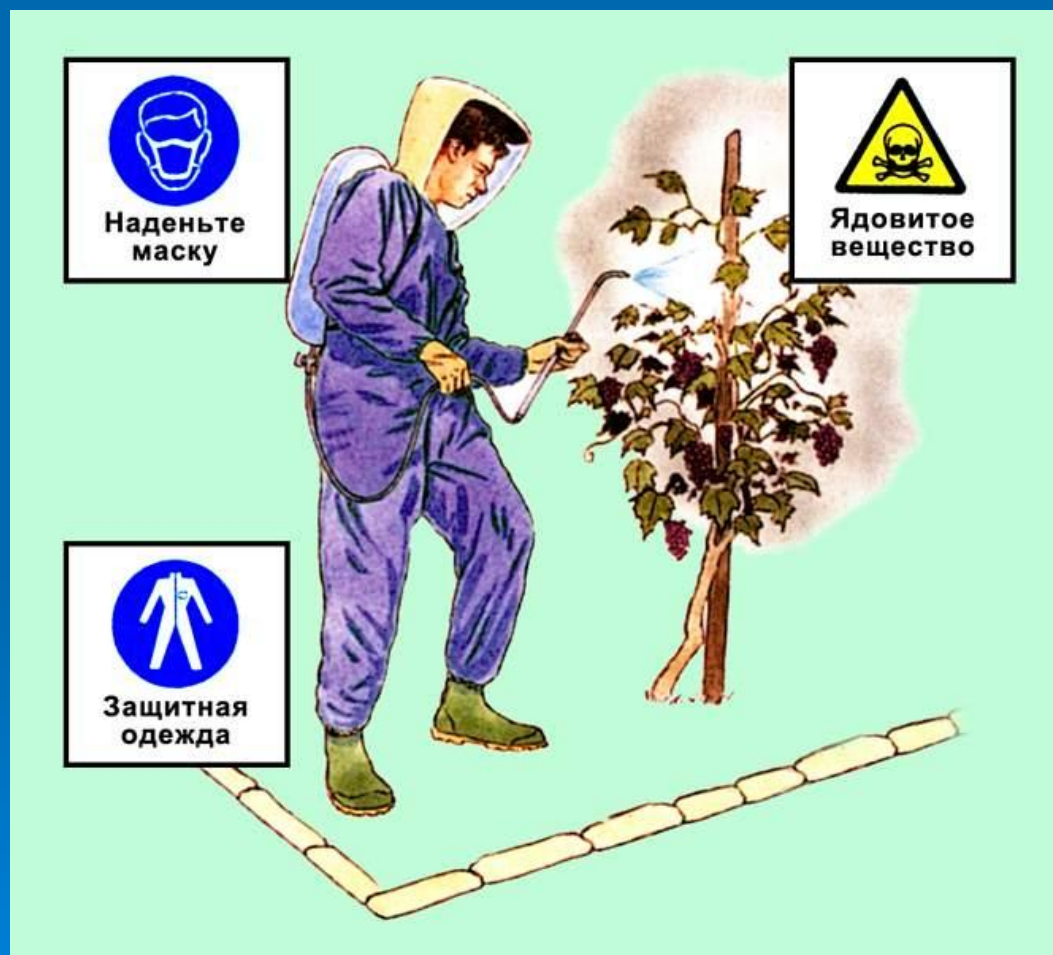


ОСЕНЬ (ВЕСНА)



ЗИМА

# Характеру работы



# Не затрудняющий кровообращению и дыханию



# Лучшим материалом являются натуральные ткани.

- Недостатки искусственных волокон:
  1. Плохо впитывает влагу
  2. Статическое электричество

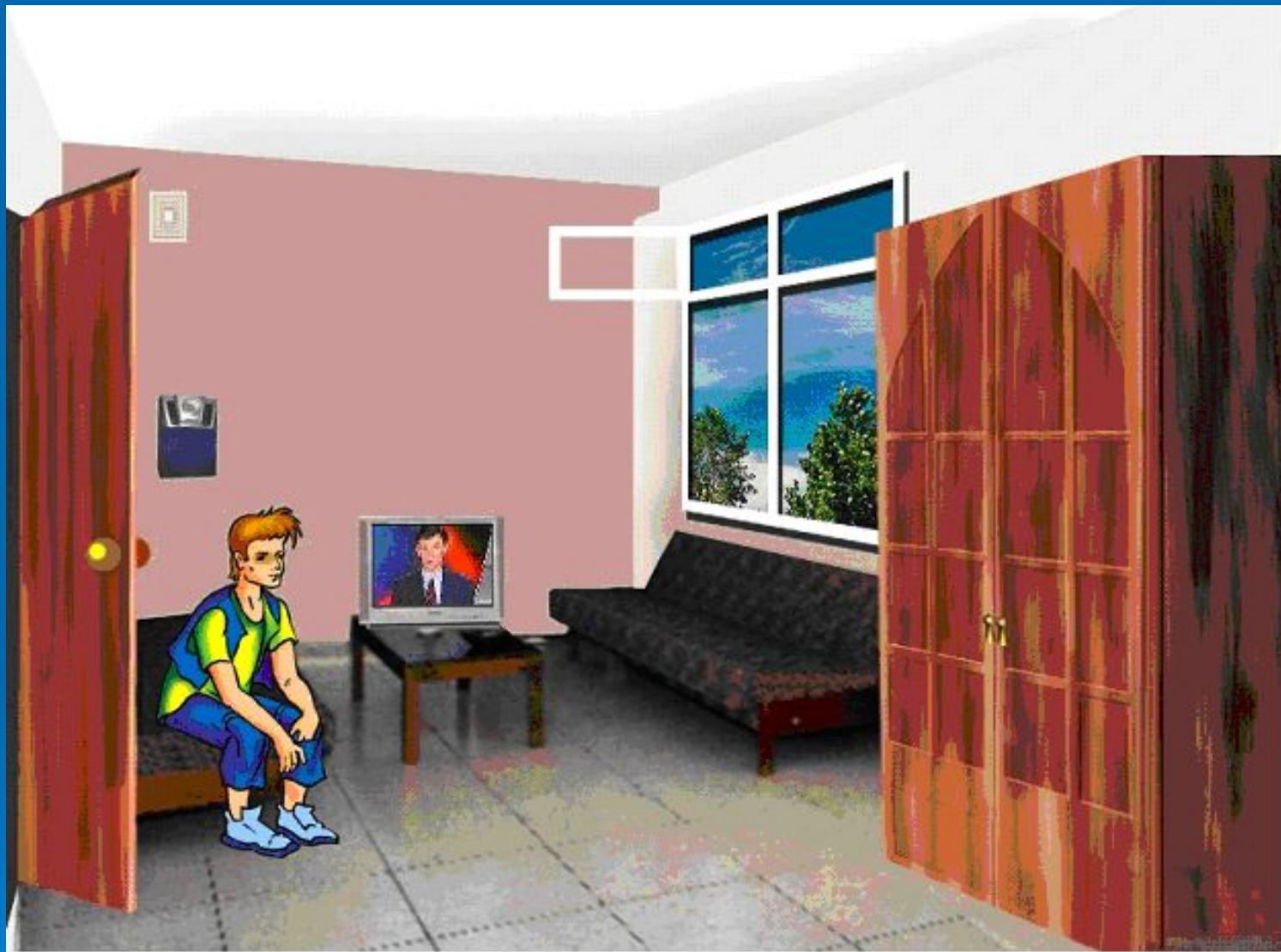


# Гигиена жилища.

## Гигиенические требования к жилищу:

- Достаточно просторным и сухим
  - Хорошо освещенный солнечным светом
  - Проветриваться
  - Незагрязненную воздушную среду
  - Температура 18-19 градусов
  - Влажность 40-60 %
  - Чистой
- 





# Ответить на вопросы

- Что включает в себя личная гигиена?
- Как ухаживать за кожей?
- Расскажите о гигиене питания
- Что знаете о гигиене одежды?
- Гигиена жилища.



# Домашнее задание

- Составить инструкцию по соблюдению личной гигиены.

Например:

Инструкция по соблюдению личной гигиены питания для учащихся.

