



«Если возможна гигиена  
тела, то возможна также  
гигиена ума и характера.»

**Писарев Дмитрий Иванович**  
(1840/1868)

— русский публицист и  
литературный критик.



# *Гигиена*

— основа санитарии, следовательно,  
безопасности человека.

Личная гигиена включает в себя:

- рациональный суточный режим
- уход за телом и полостью рта
- гигиену одежды и обуви
- отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.)

# История названия

У древнегреческого бога врачевания Асклепия было два сына — Махаон и Подарилый и дочь Гигея. О сыновьях известно немного — они были врачами ахейского войска в Троянской войне. А вот дочь, точнее, ее имя, стало основой термина, который означает одно из фундаментальных понятий современной культуры

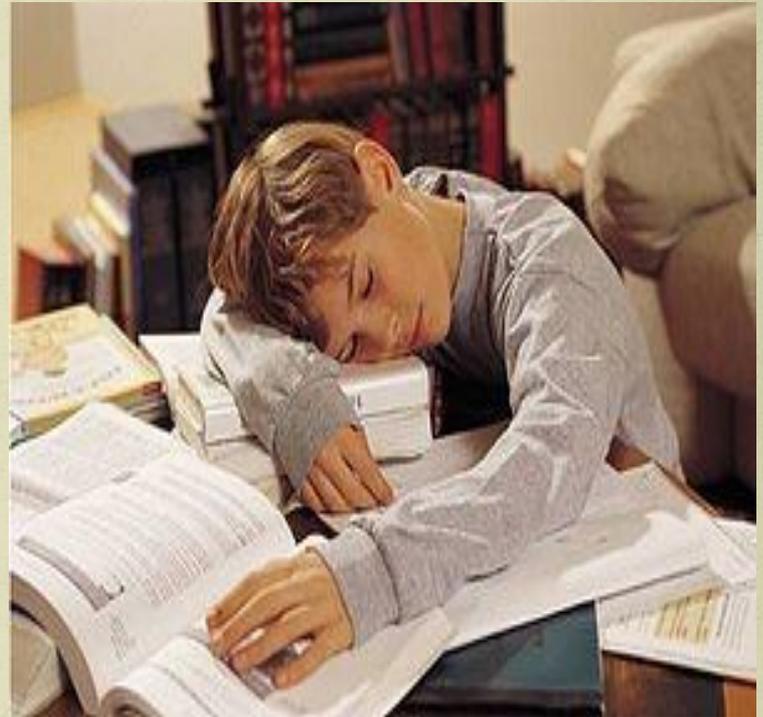




# Основные правила организации суточного режима

- подъем в одно и то же время;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаляющих процедур;
- прием пищи в одно и то же время, не менее трех раз в день (лучше 4—5 раз в день);
- прием пищи за 2 часа до тренировки и сна;
- самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то же время;
- не реже 3—5 раз в неделю по 1,5—2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;
- выполнение в паузах учебной деятельности (3—5 мин) физических упражнений;
- ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений (1,5—2 ч);
- полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время.

- **Сон** — основной и ничем не заменимый вид отдыха. Он способствует сохранению здоровья и активной умственной и физической работоспособности.
- Систематическое недосыпание и вызывает истощение нервной системы и ослабление защитных сил организма. Однако и излишний сон нежелателен.
- Для взрослых людей норма продолжительности сна



# Как ухаживать за кожей?



# Уход за кожей

- Основа ухода за кожей — регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой.
- Оно проводится не реже одного раза в 4—5 дней в душе, ванне или бане. Менять нательное белье после этого обязательно.
- Уход за кожей рук требует особого внимания, т.к. на нее могут попасть патогенные микробы и яйца гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты питания и посуду.
- После туалета, выполнения различных работ и перед едой необходимо мыть руки с мылом

# Компьютерные микробы?

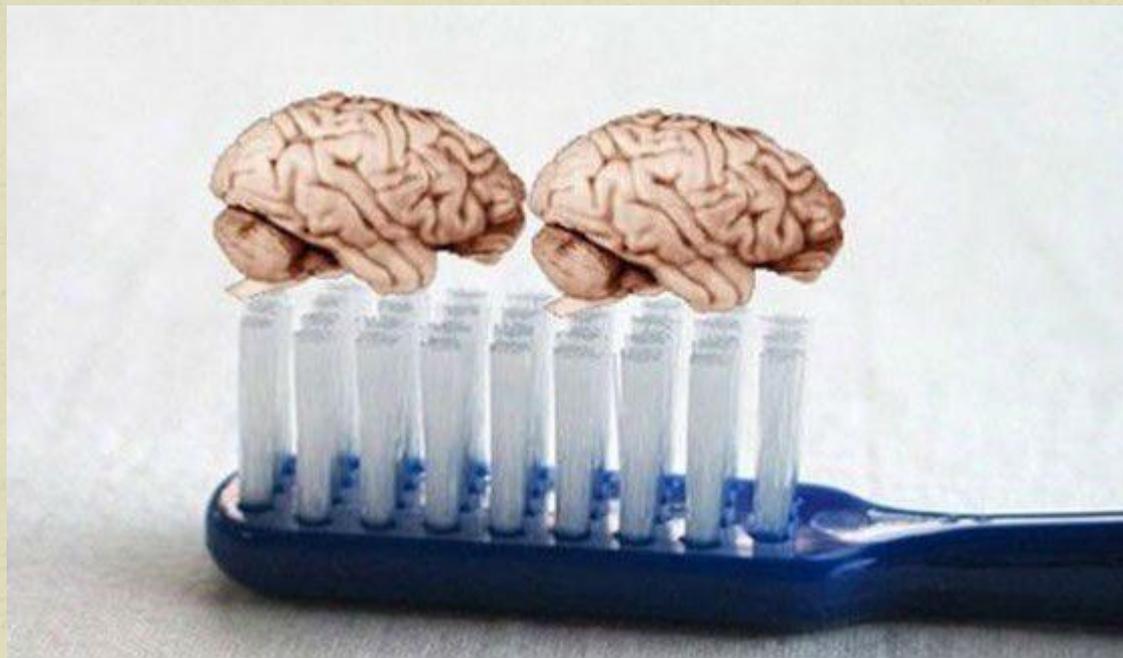
Компьютерная техника стала неотъемлемым атрибутом учебного процесса.

Микробное загрязнение компьютерной техники превышает в **400 (!) раз** загрязненность унитаза.



# ВИКТОРИНА

Что древние римляне использовали в качестве зубной пасты?



С помощью чего женщины Древнего Рима удаляли волосы на теле?



Что в Средневековье использовали  
в качестве зубной пасты?



Как часто в Средневековье было принято менять одежду?



Как в Средние Века люди стирали  
одежду?



Как в Новое Время женщины  
ухаживали за бровями?



# Ответы:

1. Древние римляне использовали сушеные мозги мыши в качестве зубной пасты, а пеплом из их сожженных голов натирали десны для профилактики кровоточивости.
2. Рецепт античного крема для депиляции может шокировать современную девушку: кровь и мозг летучей мыши, пепел ежа, смола, желчь и толченая пемза.
3. Очень плохо дело обстояло с гигиеной полости рта. Уже к двадцати годам мало кто мог похвастаться полным комплектом зубов, вероятно, потому что чистили зубы тогда куриным навозом.
4. Одежду практически не меняли. Наряд носили месяцами, не снимая его даже во время сна, как это делал король Шотландии Джеймс VI.
5. Стирка белья представляла собой сложный алгоритм: его замачивали в растворе щелочи, который делали из древесной золы, потом несли на реку и колотили деревянными веслами, выбивая остатки щелока.
6. Когда в моду вошли пышные брови, светские леди делали накладные из мышинных шкурок. Брови приклеивали с помощью мёда в надежде, что те помогут «СОБСТВЕННЫМ» расти лучше