


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 чистой 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 гельминтозов (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

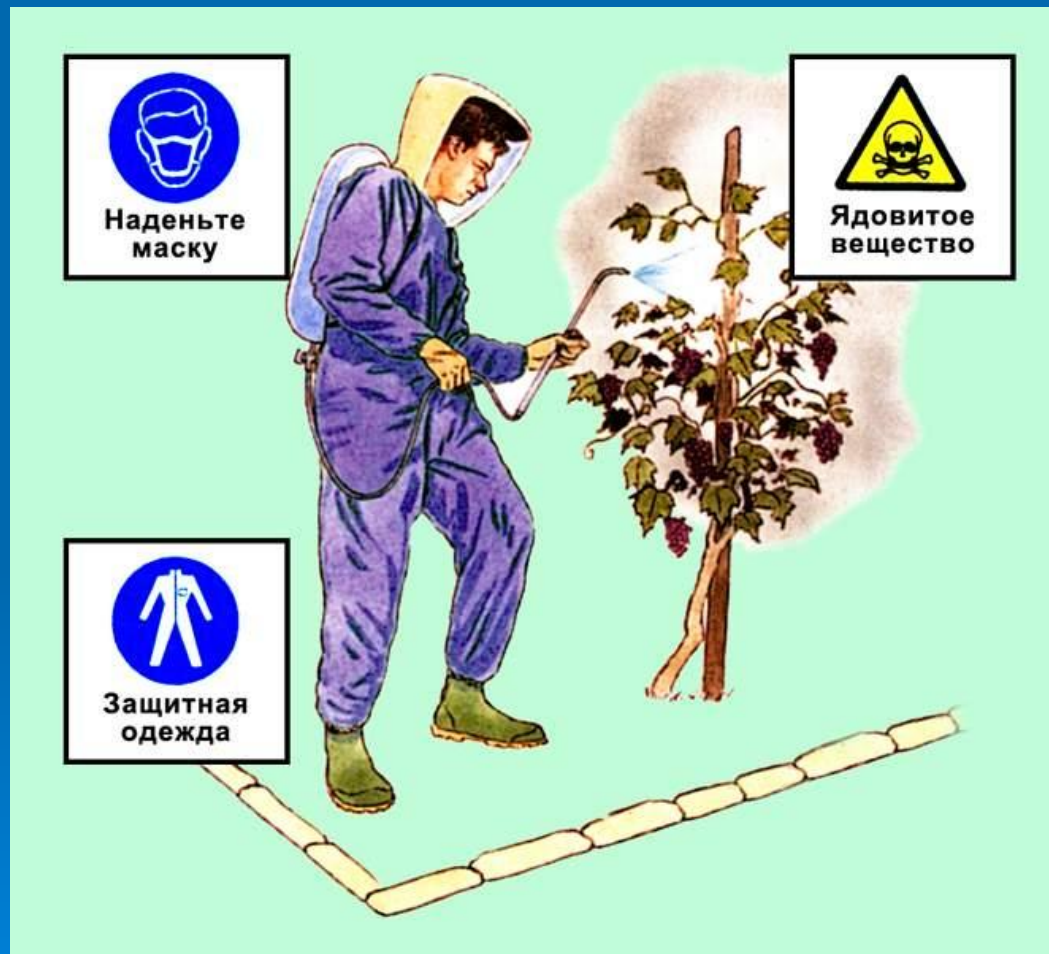


ОСЕНЬ (ВЕСНА)



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 жилище:

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

