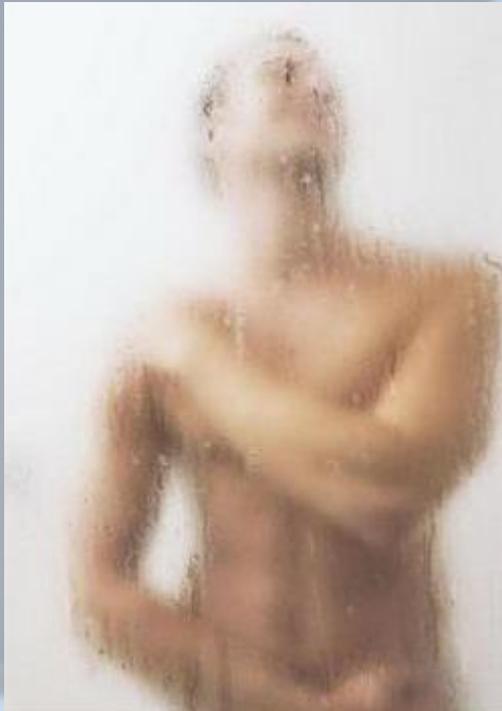


Личная гигиена

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



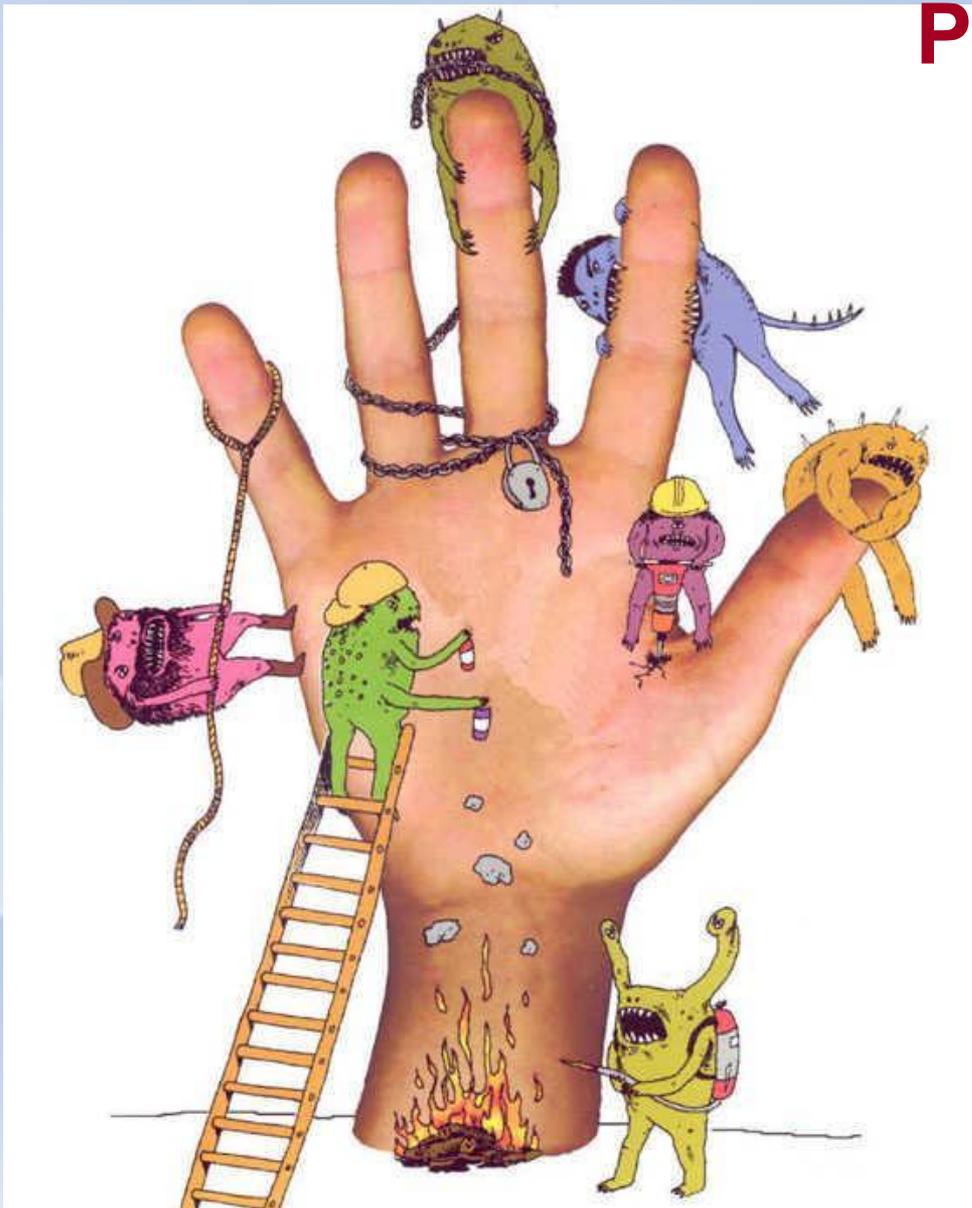
Правила личной гигиены



- **Основой личной гигиены является поддержание чистоты всего тела.**
- Установлено, что в течение недели сальные железы взрослого человека выделяют от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы - от 3 до 7 л пота.
- И сало, и пот создают благоприятные условия для размножения болезнетворных организмов, не говоря уже о крайне неприятном запахе.
- В период полового созревания деятельность сальных и потовых желез усиливается.

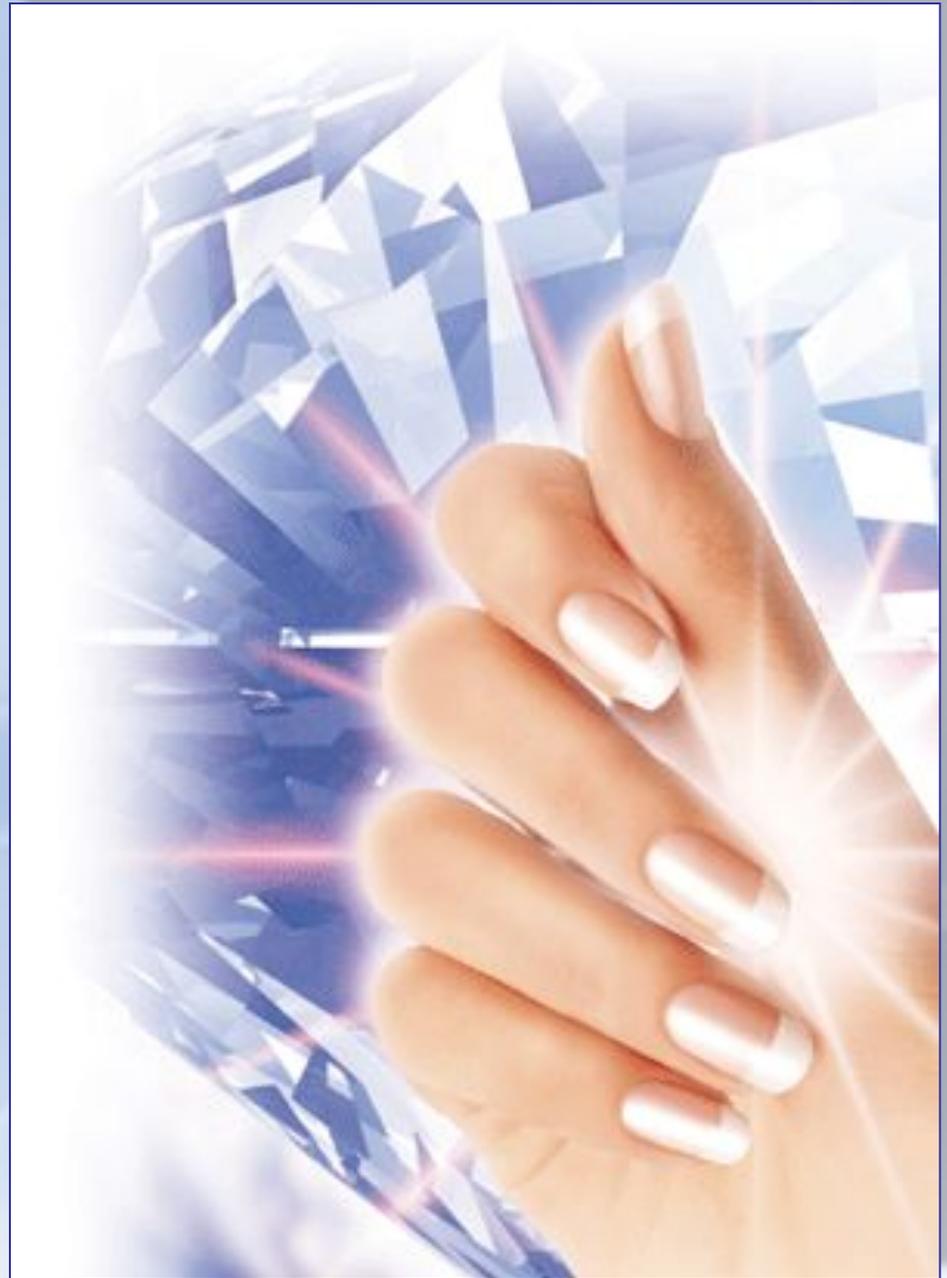
Чистота – залог здоровья!





**Руки человека
загрязняются легче
всего, так как все
время
соприкасаются с
окружающими
предметами.
Поэтому их
необходимо мыть,
вернувшись домой,
перед едой и перед
приготовлением
пищи.**

Привычка **мыть руки** после посещения туалета предотвращает распространение инфекционных кишечных заболеваний, а также самозаражение глистами. Кстати, **грызть ногти** - очень опасная привычка (и некрасивая к тому же).





Волосы желательно мыть в мягкой воде. Частота мытья определяется индивидуально, но следует помнить, что частое мытье шампунями усиливает работу сальных желез.



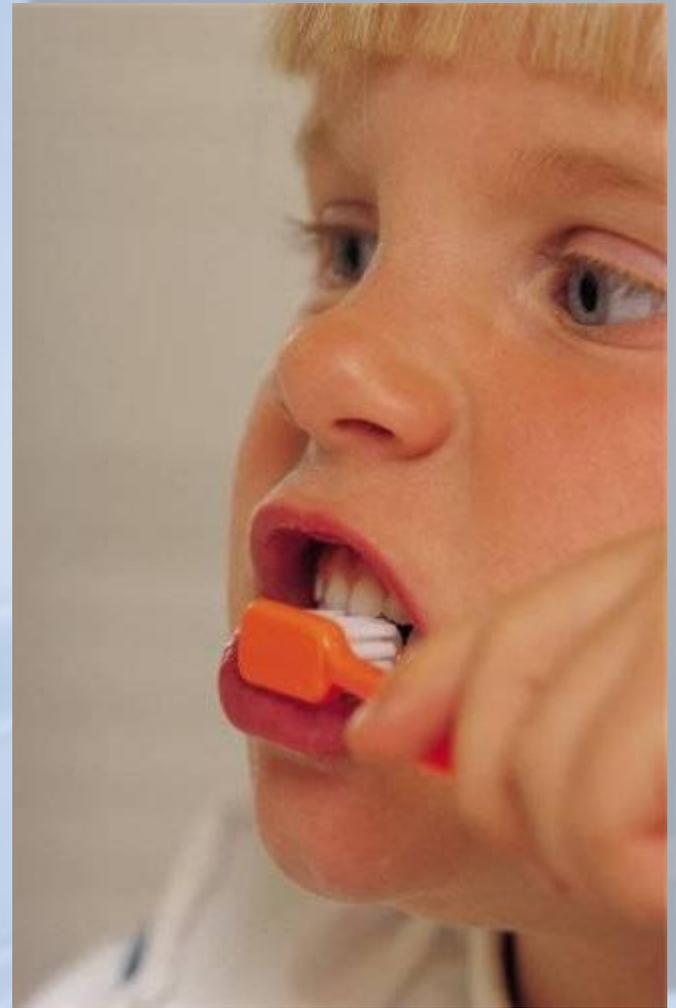
Душ

желательно принимать ежедневно, особенно в жаркое время года или после физических нагрузок, когда потоотделение усиливается.

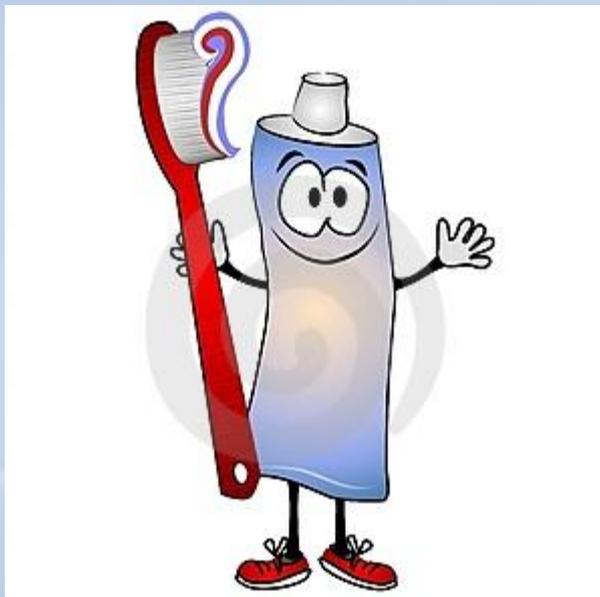
Белье при этом необходимо сменить. Мытье с применением мочалки и мыла рекомендуется не реже раза в неделю.

Зубы

чистят ежедневно утром и вечером перед сном, после еды рот лучше прополоскать, это гораздо полезнее жвачки. При чистке зубов удаляют налет с языка (сильный налет является свидетельством заболеваний желудочно-кишечного тракта).



**Ребятам обязательно
чистить зубы тщательно!**



**Неприятный запах изо рта может быть
вызван кариесом, заболеваниями горла,
желудка или печени.**



Ноги
моют ежедневно с
мылом и насухо
вытирают. Опрелости,
потертости, мозоли
необходимо лечить,
так как они могут
спровоцировать
грибковые
заболевания.

Носки, чулки и
колготки меняются
ежедневно.



Интимный туалет
следует также **совершать**
ежедневно, меняя нижнее
белье.



Если хочешь быть здоров-закаляйся!











Картинки с сайтов:

<http://www.spas-extreme.ru/images/multimedia/8F4314E9D691102E5B2CE6FF1BC9290A> рука

http://img-fotki.yandex.ru/get/3202/kor3049.1/0_1a918_5528b71e

<http://i007.radikal.ru/0911/68/0f7df47fb72e.jpg> зубы

<http://kossska.boom.ru/kupanie.JPG> ноги

<http://www.beautifulhairstyles.com/hairpolls/pictures/hwsh.jpg> волосы

http://www.rambler.ru/style/images/15854_45.1163089253.54676.jpg душ

<http://www.dreamstime.com/cartoon-toothpaste-toothbrush-thumb2887476.jpg> зубная щетка

http://vip.karelia.ru/files/122955m_163.jpg ванная комната

http://www.spas-extreme.ru/images/multimedia/7AA866A630421959F75AB3FA55915948_1.JPG средства

http://vip-mens.com/pages/page_image/00051.jpg в душе

http://www.bubby.ru/published/publicdata/BUBBYRUBB/attachments/SC/products_pictures/741- мочалка

<http://www.stihi.ru/pics/2009/11/24/980.jpg>

http://www.artsides.ru/big/item_3757.jpg

http://www.timeout.ua/UploadedImages/20097/4_395_163859Wide.jpg

http://www.ntm-tv.ru/.cache/images/img_7/395x300_1_0_images_04april2009_DETI_MORE.jpg

http://samsay.ru/uploads/posts/2009-09/1252622712_gor-tep.jpg

http://img-fotki.yandex.ru/get/4111/von-zhidy.cd/0_40297_69d4b4f_L

<http://m-city.com.ua/images/Mediki%20Mariupolya.jpg>

http://img-fotki.yandex.ru/get/3602/tenitskiy.2/0_354f4_9a253e5c_-1-L

http://img-fotki.yandex.ru/get/13/lara-sara.0/0_5935_8b232e_L

http://img-fotki.yandex.ru/get/3203/myavun.16/0_227e2_a4359068

<http://fotki.yandex.ru/users/anula2007/view/198767/?page=0>