

«Гигиена и здоровье»



- **Личная гигиена** - это совокупность мероприятий по сохранению здоровья, путем соблюдения гигиенического режима и деятельности человека.



Г
И
Г
И
Е
Н
А

- Уход за кожей
- Уход за полостью рта
- Содержание одежды и обуви в чистоте
- Поддержание порядка в квартире

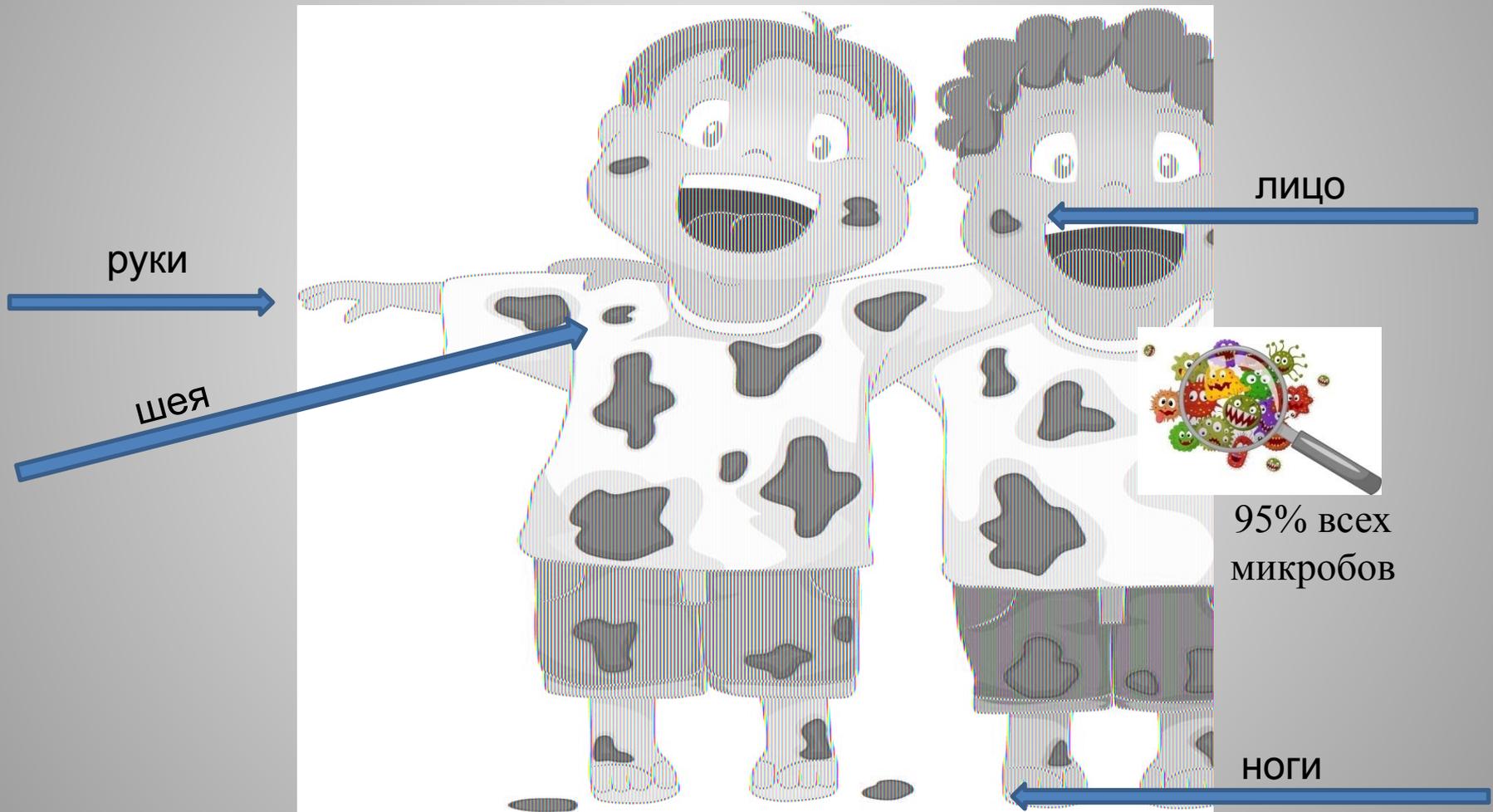
Гигиена кожи

Кожа – это жизненно важный и сложно устроенный орган.

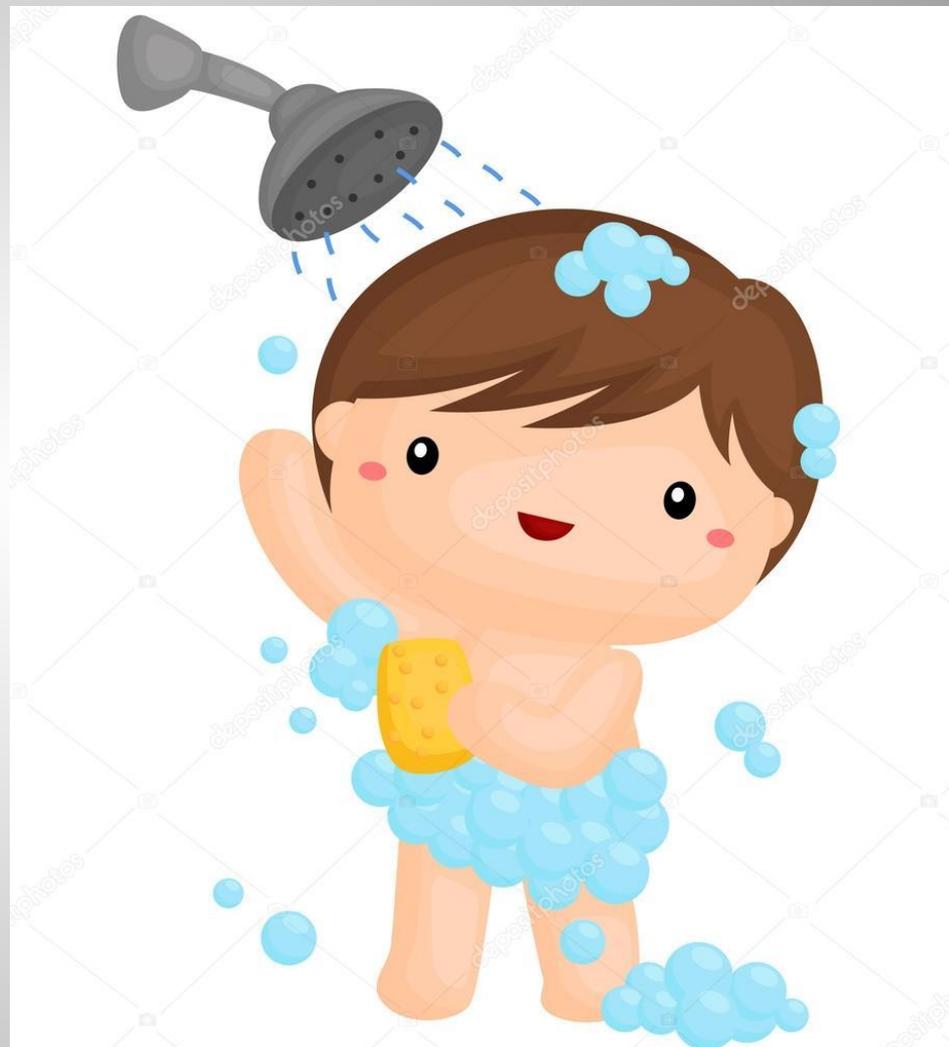
Функция кожи - защита внутренних частей организма от неблагоприятного воздействия физических, химических и биологических факторов внешней среды.



Кожа – барьер для вирусов и микробов



Мытье - основной вид ухода за кожей, при котором с ее поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения.



Потливость



Гигиена зубов и полости рта



- Регулярная чистка зубов (2 раза в день)
- Правильно подобранная зубная щетка и паста
- Своевременная замена принадлежностей

Гигиена одежды и обуви

•Одежда

- Служат для защиты организма
- Выполняют эстетическую функцию
- Должна быть легкой, свободной, не стеснять движения
- Регулярная чистка и стирка

•Обувь

- Должна быть просторной, удобной
- Не вызывать деформацию стопы, потертости, мозоли
- Регулярная чистка и стирка, просушка

