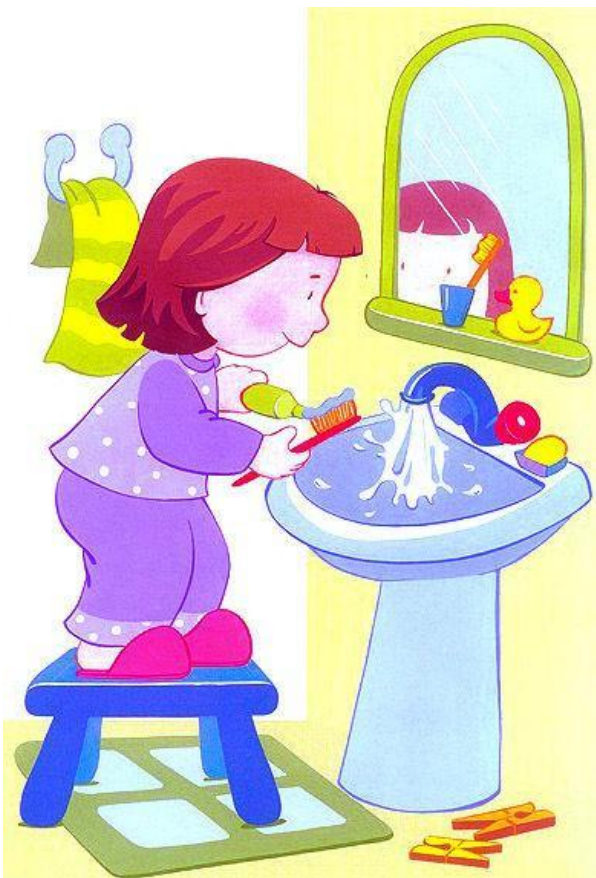


Что такое гигиена?





Личная гигиена

- это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

Основные правила личной гигиены известны всем — важно поддерживать чистоту кожи, волос и зубов.

Соблюдение этих правил способствует сохранению и укреплению здоровья.



Уход за кожей

Кожа — это один из крупнейших органов человеческого организма.

Она выполняет огромное количество функций.

Кожа отвечает за терморегуляцию, через нее в организм попадает кислород, а в кровь — питательные вещества. Кожа — важнейший из органов чувств. Поэтому очень важно ежедневно принимать душ, чтобы содержать кожный покров в чистоте.



КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

К умыванию приготовьте
мыло и полотенце.



**Только после мытья рук
умываем лицо, шею, уши.**



**Регулярно, не реже
1 раза в неделю принимайте душ,
ванну с мылом или мойтесь в бане.**



**В холодную погоду защищайте
кожу от обморожения.
На летнем отдыхе от солнечных ожогов.**



Уход за зубами:



**Зубы нужно
чистить 2 раза в
день, утром и
вечером, с
использованием
зубной щетки и
пасты.**





**После каждого приема пищи
необходимо полоскать рот.
Содержание зубов в чистоте
позволит не только сохранить
их здоровье, но и предупредит
многие заболевания
внутренних органов.**



Регулярно чистите межзубные промежутки специальной нитью или зубочисткой.



**Посещайте зубного врача 2—3 раза в год:
в этом случае он своевременно обнаружит
заболевания зубов и десен.**



Уход за волосами:

Волосы нужно мыть шампунем не по расписанию, а по необходимости.
Полезно ополаскивать их отваром ромашки или крапивы.



Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым

Трубочистам -
Стыд и срам!
Стыд и срам!



**Желаю всем
здоровья
и
хорошего
настроения!**

