

Правила личной гигиены и здоровья

Охрана здоровья личности

преподаватель-
организатор ОБЖ
Сидохина С.А.

2009г.

Гигиена включает в себя ряд самостоятельных разделов:

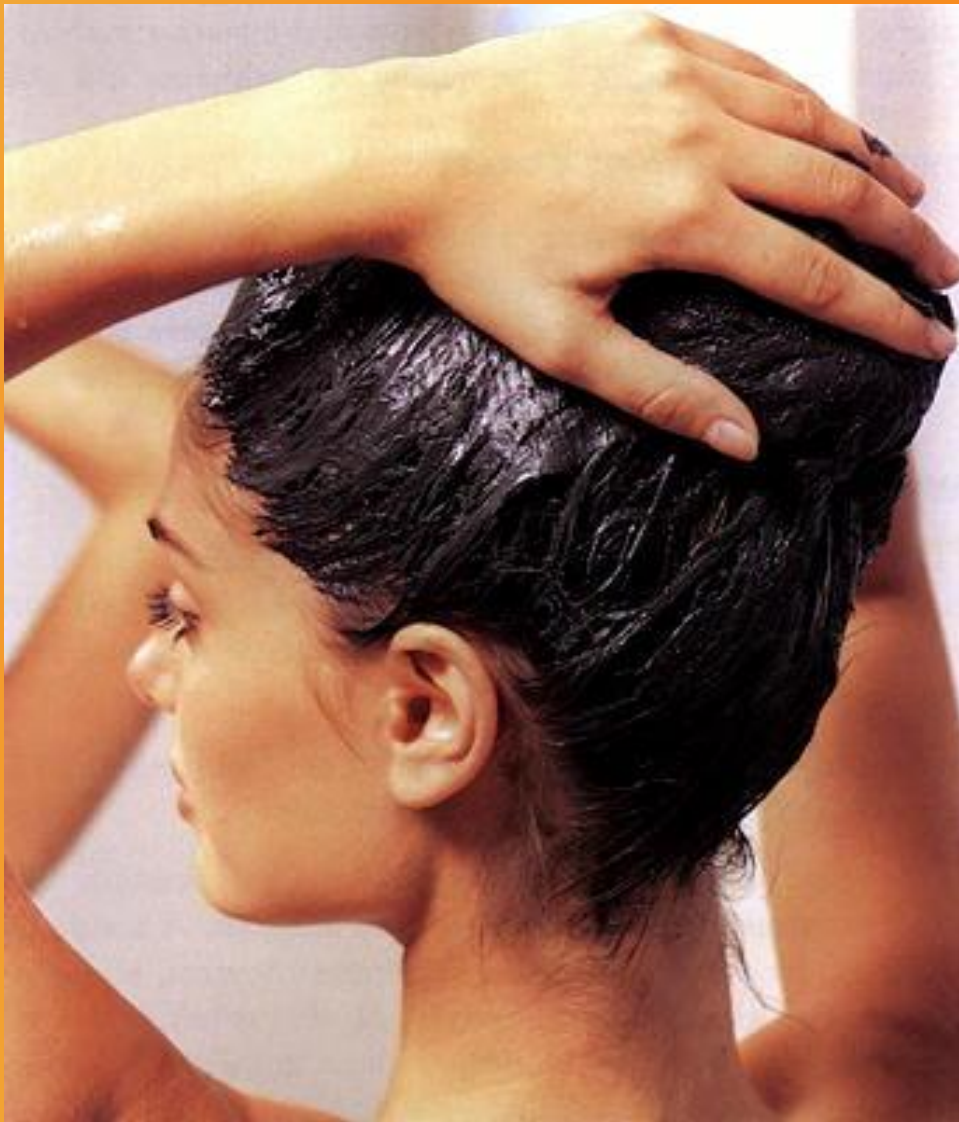
- коммунальная гигиена,
- гигиена труда,
- гигиена детей и подростков,
- гигиена питания,
- радиационная гигиена и др.



Личная гигиена - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.



К средствам личной гигиены обычно относят всё то, что позволяет соблюдать гигиенические правила: зубную щётку, мыло, полотенце, расчёску, носовой платок и т.д.



Жирные
волосы
надо мыть
1 раз в неделю,
сухие и
нормальные –
1 раз в
10-14 дней.
Для
расчёсывания
следует
Использовать
щётку с
натуральной
щетиной,
а при усиленном
выпадении
волос – редкий
гребень.





Уход за полостью рта - это сохранение зубов в здоровом состоянии, профилактика таких заболеваний, как кариес. Предупредить кариес можно регулярной чисткой зубов.





Гигиена кожи –
комплекс
ежедневных
мероприятий,

обеспечивающи
х

Постоянное
поддержание
ее в чистоте и
закаливание.

Чистота кожи –
основное
условие
ее нормального
функционирова
ния.

Одежда
должна быть
легкой,
удобной, не
стеснять
движений и
не нарушать
кровообраще-
ние и
дыхание.

Обувь не
должна
стеснять
ногу, а
должна
соответств
о-вать
сезону.

ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ЛЕТО



ОСЕНЬ (ВЕСНА)



ЗИМА

Важное
гигиеническое
требование –
правильно
организованный
режим питания.

От питания
зависит
нормальная

жизнедеятельнос
ть
человека



**Рекомендуемое распределение
калорийности
при 4-разовом питании**



Главное правило
питания -
соответствие
количества и
калорийности
пищи
энергетическим
затратам и
физиологическим
потребностям
организма.

Рекомендуется
употреблять
пищу, состоящую
на 15-20 % из
белков,
на 20-30 % - из
жиров,
оставшиеся
50-55 % должны
приходиться на
углеводы.

