



Личная Гигиена

- ◎ **Личная гигиена-** ЭТО тот не обходимый каждому привычный комплекс мероприятий по уходу за телом , который помогает сохранить здоровье и приносит чувство удовлетворения своим внешнем ВИДОМ

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



*Гигиена окружающей среды - изучающая воздействие природных факторов - атмосферного воздуха, солнечного излучения и т.п.

*Гигиена труда - изучающая воздействие производственной среды и факторов производственного процесса на человека.

*Коммунальная гигиена - в рамках которой разрабатываются требования к градостроительству, жилищу, водоснабжению и т.п.

*Гигиена питания - изучающая значение и воздействие пищи, разрабатывающая мероприятия по оптимизации и обеспечении безопасности питания (часто этот раздел путают с диетологией).

*Гигиена детей и подростков - изучающая комплексное воздействие факторов на растущий организм.

*Военная гигиена - направлена на сохранение и повышение боеспособности личного состава.

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

.

Гигиена воды



Вода в организме выполняет следующие функции:

- *Растворяет многие химические вещества
- *Из организма выводит шлаки
- *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 гельминтов (паразитические черви, глисты)

!!! Лучшая защита – пить кипяченую воду

ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ



ЛЕТО



ОСЕНЬ (ВЕСНА)



ЗИМА

Гигиена одежды

Функция одежды – защита организма от неблагоприятных внешних условий и воздействия

Лучшим материалом являются натуральные ткани.

Недостатки искусственных волокон:

- *Плохо впитывает влагу
- *Статическое электричество



ГИГИЕНА КОЖИ

- 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

