

Чистота – залог здоровья.



Слово «гигиена»

пришло к нам из Древней Греции и означает «целебный, приносящий здоровье».

Гигиена – одна из древнейших областей человеческого знания. Истоки её уходят корнями в глубокую старину. Ещё до зарождения гигиены как самостоятельной науки, накоплен опыт гигиенических рекомендаций. Эти рекомендации появились в процессе наблюдений, обобщений, и передачи последующим поколениям жизненного опыта.



Гигиена кожи



- Все части кожного покрова, которые не защищены одеждой: лицо, шею и руки — следует постоянно содержать в чистоте. Лицо, уши и шею нужно мыть утром и вечером, перед сном. Перед сном обязательно нужно мыть ноги прохладной водой. Этим достигается не только чистота, но и закаливание организма;
- Руки необходимо мыть после прихода с улицы, перед и после каждого посещения туалета, и перед едой;

Один раз в неделю необходимо обязательно мыть всё тело тёплой водой с мылом :

- вымыть голову;
- шею;
- туловище, руки, ноги.

Гигиена кожи. Не реже 1 раз в неделю мойтесь в бане



Гигиена кожи



- Полотенце должно быть чистым, мягким, и пользоваться им должен только его хозяин.
- Интимный туалет совершай не реже двух раз в день!

- - Проводи утром водные процедуры: обтирание, обливание или душ, укрепляя и закаляя весь организм!
- - Ухаживай за руками и ногтями! Регулярно подстригай и вычищай грязь из-под ногтей специальной щеткой!



Гигиена волос

- В волосах, особенно летом, скапливается большое количество пыли. Смешиваясь с потом и кожным салом, пыль образует на коже головы и волосах налёт (плёнку), в котором могут развиваться различные микроорганизмы.
- - Волосы необходимо ежедневно утром расчёсывать и всё время поддерживать причёску в порядке!
- - Опрятное содержание волос, является одним из важнейших средств предупреждения болезни кожи на голове!



- - Мойте голову не горячей, а приятно – тёплой водой!
- - Избавьте волосы от стресса из-за окрашивания и химической завивки!
- - Постарайтесь как можно реже пользоваться зимой феном!

Берегите себя! Занимайтесь гигиеной! И будьте здоровы и красивы!

Выбирая себе тот или иной образ жизни, режим питания, двигательную активность, личную гигиену, психическую и эмоциональную настроенность, каждый индивидуально определяет срок своей жизни.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!

Задание

- Опишите как вы соблюдаете правила гигиены тела

* **отчёты присылать по адресу :**
markina2016olia@yandex.ru

* ecosfera2012mva@gmail.com