

# Гигиена школьника



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

# **Знаменитые люди о здоровье.**

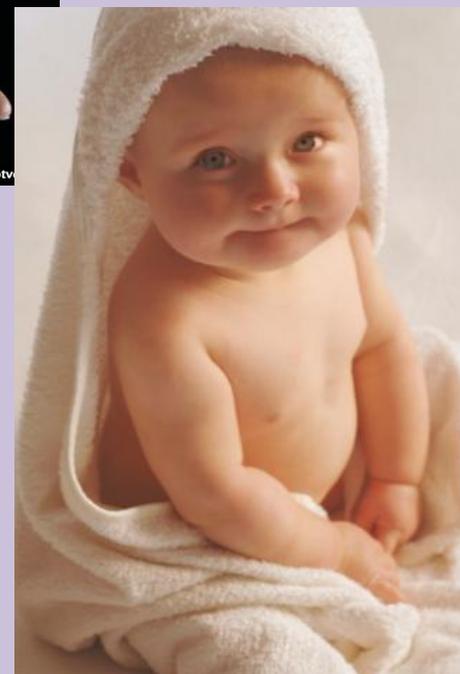
- **Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто.**  
**Сократ**
- **Здоровье дороже золота.**
- **Здоровье не ценят, пока не приходит болезнь.**  
**У.Шекспир**
- **Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, нежели от врачебного искусства.**  
**Д.Леббок**

## Личная гигиена

- *Кожа защищает человека от болезней. Грязная кожа может принести вред здоровью. Поэтому, кожу надо мыть и постоянно за ней ухаживать.*



- К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце.
- Тщательно мойте руки с мылом. Смывайте мыльную пену. Мойте лицо, шею, уши. После умывания надо насухо вытереться полотенцем.



- *Перед сном надо мыть ноги. Это улучшает кровообращение, снимает усталость, предотвращает появление грибковых заболеваний. Для ног надо иметь отдельное полотенце.*
- *Водные процедуры хорошо влияют на нервную систему.*



Все тело необходимо мыть - дома в ванне, под душем или в бане. Мыться нужно тёплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья следует надеть чистое бельё.



**Важно следить за чистотой рук. Руками вы берёте различные предметы, на которых есть грязь, часто невидимая глазом. Она остаётся на коже пальцев и может попасть на продукты питания, а затем в организм.**



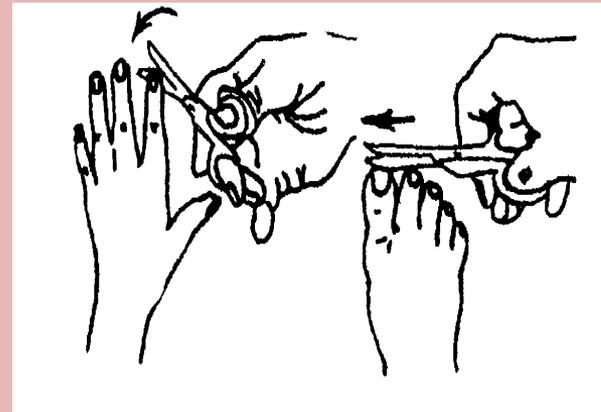
*Очень тщательно  
надо мыть волосы,  
так как на них  
накапливается  
кожный жир, грязь и  
пыль.*



*После мытья волосы  
следует расчёсывать  
только своей и  
обязательно чистой  
расчёской.*



**Требуют ухода ногти.  
Их необходимо  
подстригать, т.к. под  
длинными ногтями  
скапливается грязь.  
Грязные ногти –  
признак  
неаккуратного,  
неряшливого  
человека.**



**Ни в коем случае ногти  
нельзя грызть!**



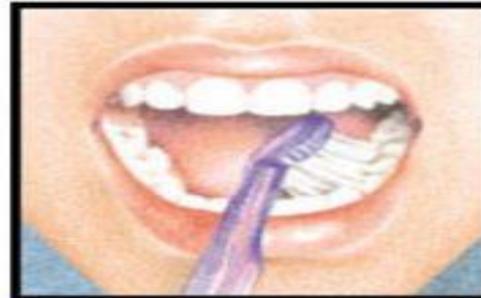
**Важно своевременно и правильно ухаживать за полостью рта и зубами. Приучайте себя полоскать рот после каждой еды, чистить зубы утром и вечером. Хранить свою зубную щётку следует в чистоте. Массаж дёсен очень полезен для зубов.**





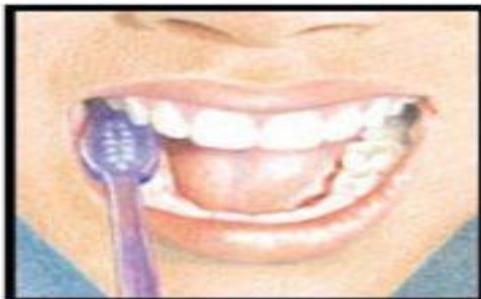
1

Располагайте зубную щетку под углом к линии десен. Основное движение при чистке зубов - выметающее (от десны к краю зуба). Очистите все внешние поверхности зубов.



2

С помощью выметающих движений почистите внутренние поверхности всех зубов.



3

Почистите жевательную поверхность каждого зуба.



4

Кончиком щетки почистите внутреннюю поверхность верхних и нижних передних зубов.



5

Не забудьте почистить язык!

**Следует постоянно иметь при себе чистый носовой платок и при необходимости пользоваться им. Вы должны знать, что при кашле и чихании из носоглотки выделяется большое количество микробов.**



**Воздух жилого помещения легко подвергается загрязнению. Проветривание позволяет снизить её в 3-5 раз.**

**Проветривать надо в течение дня и перед сном.**

**Уборка должна проводиться влажным способом или с помощью пылесоса.**



# Гигиена одежды и обуви

## 8. ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Одежда должна обеспечивать защиту от неблагоприятных факторов окружающей среды, учитывать особенности растущего организма:

- повышенной отдачей тепла;
- повышенным потоотделением;
- несформированностью опорно-двигательного аппарата.

### ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ

- одежда должна обладать теплозащитными свойствами;
- внутренние слои одежды должны обладать влагоемкостью;
- одежда должна быть удобной, не стеснять движений, не нарушать кровообращение и дыхание;
- одежда должна быть легкой;
- одежда должна быть воздухопроницаемой.

### ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОБУВИ

- обувь должна учитывать анатомо-физиологические особенности стопы;
- рекомендуется обувь на небольшом каблуке;
- обувь должна соответствовать размеру ноги, не быть тесной.

### УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ И ОБУВЬЮ

- одежду и обувь следует содержать в чистом виде;
- промокшую одежду и обувь следует обязательно просушить;
- следует своевременно проводить мелкий ремонт одежды и обуви.