

## «Гигиена как защитник в борьбе с болезнями»

**Уважаемые родители берегите себя и своих детей, соблюдайте личную гигиену.**

Личная гигиена — это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Она включает в себя ряд общих гигиенических правил для людей любого

возраста:

- правильное чередование умственного и физического труда;
- занятия физической культурой и закаливанием;
- рациональное питание;
- чередование труда и активного отдыха;
- полноценный сон.



К личной гигиене относятся также требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию одежды, обуви и жилища.

Чистота кожи — это основное условие ее нормального состояния. В поверхностном слое кожи имеется большое число потовых желез и волосяных мешочков, в которых задерживаются пыль, грязь, бактерии. Кроме того, здесь постоянно скапливаются продукты обмена, выделяемые самой кожей (сало, пот, роговые чешуйки). Все это необходимо систематически смывать с поверхности кожи. Мыть кожу необходимо с учетом ее индивидуальных особенностей. Так, при нормальной и жирной коже для мытья целесообразно использовать нейтральное туалетное мыло, а при сухой — косметическое, глицериновое. Полезно также ежедневное обливание холодной водой утром и вечером без намыливания, которое помимо гигиенического эффекта оказывает закаливающее, тонизирующее влияние на кожу. Неплохо приучить себя любое мытье тела заканчивать холодным обливанием или душем.

В личной гигиене большое значение имеет здоровое состояние зубов, десен, слизистой оболочки полости рта. Это важно для нормального процесса питания, для профилактики желудочно-кишечных заболеваний. Основная функция зубов — измельчение, пережевывание пищи. Хорошо пережеванная и пропитанная слюной пища способствует нормальной работе органов пищеварения. Уход за полостью рта — это прежде всего сохранение в здоровом состоянии зубов. При недостаточном уходе за полостью рта могут развиваться болезни зубов. Зубы необходимо чистить после завтрака и особенно тщательно (не менее 3 мин) после ужина. Для чистки зубов рекомендуют пользоваться щеткой с искусственной щетиной. Кроме того, в промежутке между едой и перед сном (после чистки зубов) следует избегать употребления сладостей и мучных блюд. Для профилактики состояния зубов рекомендуется не менее двух раз в году обращаться к зубному врачу.

Личная гигиена включает в себя и уход за волосами. Волосы — роговые нитевидные производные кожи, образующие волосяной покров — защищают тело (голову) от механических повреждений и потери тепла. На продолжительность жизни, интенсивность

роста и свойства волос оказывают влияние уход за ними, а также мероприятия по укреплению организма (нормальный сон, рациональное питание, занятия физической культурой, закаливание).

Прежде всего волосы необходимо содержать в чистоте. Жирные волосы рекомендуют мыть один раз в неделю, сухие и нормальные — один раз в 10—14 дней. Для мытья волос лучше использовать мягкую воду (лишенную солей кальция, магния, железа), а также дождевую. Сухие волосы рекомендуется мыть специальным шампунем, а жирные — безмыльным шампунем. Кроме того, для сохранения волос рекомендуется за 2—3 ч до мытья (жирных волос) втереть в кожу головы сок алоэ, моркови или лука. Для ополаскивания жирных волос рекомендуется использовать настой из корней лопуха. Сухие волосы рекомендуют ополаскивать подкисленной водой, содержащей сок лимона.

Для расчесывания волос рекомендуется использовать щетку с натуральной щетиной, при усиленном выпадении волос — редкий гребень.

Одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращение и дыхание.

Обувь не должна стеснять ногу, препятствовать естественному движению стопы. Следует всегда носить обувь, соответствующую сезону и климатическим условиям региона проживания.

Заканчивая изучение вопросов о личной гигиене, необходимо подчеркнуть, что каждый человек может индивидуально для себя подобрать правила соблюдения личной гигиены с



учетом существующих норм, личного опыта и разумного подхода.

*Спасибо за внимание.*

*Подготовил: Воспитатель  
ГБДОУ д/с №26  
Приморского р-на  
г. Санкт-Петербурга  
Строганова О.В..*