

ОСОБИСТА ГІГІЄНА



Гігієна помешкання



Догляд за шкірою



Догляд за волоссям

**СКЛАДОВІ
ОСОБИСТОЇ
ГІГІЄНИ**



Догляд за
порожниною рота



Гігієна взуття



Гігієна одягу

У сферу особистої гігієни входить:

-гігієна фізичного виховання та загартовування;

Загартовування організму-систематичне використання природних факторів природи, необхідні для підвищення стійкості організму до різних несприятливих умов.

Умови - послідовність;
комплексність
поступовість;
систематичність;

Значення - покращення фізичної, розумової працездатності;
підвищення тонуусу Ц.Н.С;
покращення кровообігу;
нормалізація обміну речовин
підвищення імунітету



Види загартовування: - сонцем
- повітрям
- водою

Правила прийому сонячних ванн: - влітку з 7 до 10 год, в південних районах;
8-11 год, середній смузі;
9-12 год, північних районах;
- восени і навесні з 11 до 14 год;
- не піддаватись сонячному опроміненню після їжі і натщесерце;
- голову прикрити свіжим дихаючим головним убором;
- починати з 5-10 хв, збільшуючи на 5-10 хв, довивши на 1-2 год,
з переривами в тіні по 15 хв після кожної півгодини;



- ▶ Гігієна тіла і ротової порожнини:
Основною частиною особистої гігієни є утримання в чистоті тіла людини - шкіри, рук, ротової порожнини, волосся, дотримання режиму праці і відпочинку, сну і режиму харчування; регулярна підтримка чистоти тіла; регулярні заняття фізичною культурою, використання методів і засобів загартування організму; не допускати шкідливих звичок – вживання наркотиків, токсикантів, алкоголю, куріння.

У понятті догляду за порожниною рота входять: 1) індивідуальне чищення зубів; 2) видалення залишків їжі з міжзубних проміжків; 3) полоскання порожнини рота водою після кожного приймання їжі

ЯК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТИ ЗУБИ? **КІЛЬКА ПРАВИЛ ДЛЯ ЗДОРОВИХ ЗУБІВ**



- Двічі на день чистіть зуби зубною щіткою і щодня прочищайте міжзубні простори зубною ниткою;
- Дотримуйтесь збалансованого режиму харчування, обмежуючи проміжні закуски між основними прийомами їжі;
- Полощіть рот ополіскувачами із вмістом фтору, дотримуючись рекомендацій вашого стоматолога;
- Якщо ви живете в місцевості, де вода не фторується, стежити за тим, щоб ваша дитина у віці до 12 р споживала збагачену фтором воду або харчову добавку фтору.



- ▶ Гігієна одягу і взуття
- ▶ Одяг - повинен бути легким, зручним, не порушуючи кровообіг та дихання, з натуральних тканин;
Взуття – бути зручним у користуванні, не порушувати кровопостачання, забезпечувати захист ступні від несприятливих фізичних, хімічних, біологічних впливів, повинно відповідати сезону;





Гігієна сну

- 1)остатній прийом їжі не пізніше ніж за 2 год до сну;
- 2)перед сном 20-30 хв прогулянка на свіжому повітрі;
- 3)заняття, які вимагають сильного розумового та емоційного напруження припиняють за 1,5-2,0 години до сну;
- 4)лягати спати в один і той же час в добре провітреній кімнаті;
- 5)взимку при відкритій квартирці;
- 6)забезпечити відсутність чи максимально можливе зниження шумових впливів;
- 7)застосування транквілізаторів і снодійних засобів допускають лише епізодично з дозволу лікаря.