

Дорогой друг!

Сегодня поговорим о личной гигиене и её правилах.

Личная гигиена - это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

Личная гигиена школьника – это то, к чему должен стремиться каждый ребенок.



Правила личной гигиены

Основной проблемой является неправильное мытье рук.

1. Как правильно мыть руки

К мытью рук перед приемом пищи и после прогулок на улице нас приучают с раннего детства. Но исследования показали, что 95% детей и взрослых не умеют делать этого правильно! Как вы думаете, с чем это связано? Все достаточно просто. Когда мы открываем воду из крана, то грязными пальцами касаемся ручки или вентиля. Микробы, обитающие на поверхности кожи, немедленно перемещаются на руки! Помыв руки с мылом, мы закрываем кран, трогая те самые вентиля, и пересаживаем бактерии обратно на чистые руки. Эффект и польза от такого мытья сводится практически к нулю.

Возникает логичный вопрос: «Как же тогда правильно мыть руки?». Тут все просто.

Алгоритм тот же. Но в момент закрытия крана необходимо взять в руки салфетку, накрыть ею вентиль и повернуть его нужное количество раз. Если у вас кран «однорукий», тот тут еще проще. Закрываем его тыльной стороной ладони. И, конечно же, не забываем мыть руки с дезинфицирующим средством.

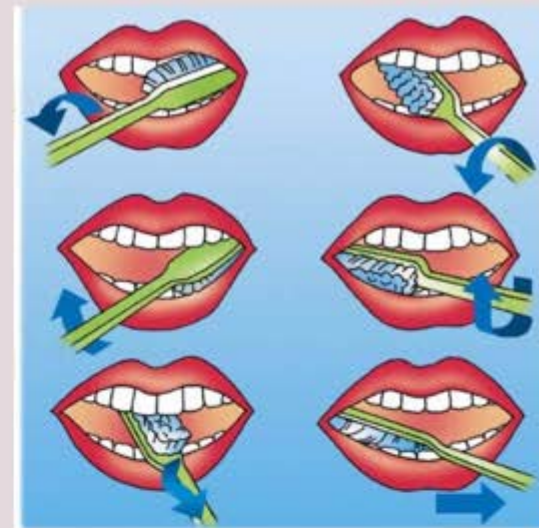


Каждое действие нужно повторять 5 раз

2. Чистим зубы

Зубы нужно чистить каждое утро, специальной пастой на натуральной основе, а межзубные промежутки зубной нитью или зубочисткой. После любого приёма пищи — желательно тщательно полоскать рот. Если появился неприятный запах изо рта, немедленно обратитесь к стоматологу. Чтобы своевременно обнаружить кариес, снять зубной камень или пролечить дёсны, посещайте врача два раза в год. Чтобы ваши зубы не болели, ешьте больше пищи, укрепляющей дёсны и зубы. Избегайте жирной еды, образующей кислоту, которая разрушает зубную эмаль.

На рисунке показано как нужно правильно чистить зубы. Зубы чистятся не менее 2-х минут.



3. Уход за волосами

Следует обеспечивать должный уход за волосами, дабы избежать таких проблем, как перхоть или педикулез. Волосы следует мыть по необходимости, но не реже одного раза в неделю.

Также волосы необходимо заплетать, не стоит показывать красоту своих волос. Это может стать прекрасной средой для размножения вшей.

