

Обучение навыкам самообслуживания в домашних условиях.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

(Информационный лист для детей и родителей)

Личной гигиены включает в себя гигиенические мероприятия, проводимые в круглосуточном режиме личной жизни, в труде и отдыхе.

Соблюдение правил личной гигиены необходимо для укрепления здоровья, предотвращения заболеваний, для правильного физического развития.

Уход за своим телом, содержание его в чистоте, закаливание организма, содержание в чистоте одежды, белья, обуви, соблюдение режимных моментов (питание, сон), занятия физкультурой — все это относится к личной гигиене.

Гигиена тела



Уход за телом.

Загрязнение кожи выделяющимся потом, салом ведет к раздражению, воспалению и различным кожным заболеваниям. Разлагающиеся на коже пот и сало издают неприятный запах. Загрязненная кожа рук может служить источником передачи инфекции: болезнетворных микробов, яиц глистов, чесоточного клеща. Грязными руками легко внести в организм возбудителей кишечных инфекций (дизентерии, брюшного тифа и др.).

Уход за телом заключается, прежде всего, в содержании тела в регулярном мытье горячей водой с мылом не менее одного раза в 7—10 дней и частой смене белья. Горячая вода удаляет с кожи грязь, пот, излишек сала, очищает выводные протоки сальных и потовых желез, улучшает кровообращение и усиливает обмен веществ через кожу. Кроме того, необходимо совершать утренний и вечерний туалет: мытье с мылом рук, лица, шеи (а летом и ног перед сном), а также чистку зубов. Мытье рук, кроме того, обязательно после загрязняющих работ, перед приемом пищи и после посещения туалета.

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!



Уход за одеждой.

Поддержание чистоты тела требует частой смены белья:

нательного белья через 5—7 дней,

постельное бельё через 7—10 дней,

носки и чулки необходимо менять чаще, особенно при потливости ног, верхнее платье — костюм, пальто надо ежедневно очищать от пыли щеткой и проветривать.

Загрязнение одежды происходит как от окружающей обстановки (пыль, грязь, газы, микробы и т. д.), так и от человеческого тела (выделение кожного сала, пота, испарений).

Загрязненная одежда вследствие разложений, впитавшихся в нее различных органических веществ, выделяет дурной запах. Болезнетворные микробы в загрязненной одежде находят благоприятную среду для своей жизнеспособности.

Загрязненная и зараженная одежда может служить источником передачи таких инфекционных заболеваний, как дифтерия, скарлатина, брюшной тиф, дизентерия, туберкулез.

Загрязнение белья вызывает раздражение кожи, зуд, способствует развитию болезней кожи, вызываемых животными паразитами, — чесотки и сыпного тифа.

Правила ухода за одеждой:



- держи одежду в чистоте;

- верхнюю одежду хранят на вешалках отдельно.

- трикотажные изделия хранят аккуратно сложенными на полках или в ящиках шкафа;

- чисти одежды специальной щеткой;

- юбки и брюки размещают на специальных вешалках;

Уход за обувью.

Обувь должна соответствовать размеру и форме стопы и не препятствовать её развитию.

Обувь должна быть лёгкой, удобной, воздухопроницаемой. Тесная обувь сдавливает ногу, уродует её: пальцы надвигаются друг на друга, возникают потёртости, мозоли. Врастают ногти.

Алгоритм ухода за обувью:

- Снимаем шнурки с обуви (если они есть) и вставляем в обувь деревянную распорку или просто скомканную бумагу,
- удаляем грязь;
- смазываем кремом;
- чистим щеткой;
- полируем мягкой тканью.

