

● Правила гигиены. Зачем мыть руки и мыться

Гигиена — это наука о том, как сохранить здоровье. Название этой науки произошло от имени «Гигия». У древних греков был бог Асклэпий — великий врач. Его дочь Гигия считала, что можно вообще не болеть, если вести правильный образ жизни. Для этого нужно, чтобы вредные микробы не попали внутрь твоего организма.

Знаешь ли ты, кто такие микробы, бактерии, вирусы? Это мельчайшие живые организмы, которые невозможно увидеть без помощи микроскопа. Среди микробов много вредных: они вызывают у человека болезни кишечника, ушей, горла, носа.



Очень много микробов в сырых продуктах и в продуктах, которые начинают портиться. Не соблюдая осторожность в еде, можно получить кишечную инфекцию.

Секрет безопасности

Нельзя есть яйца, мясо, рыбу в сыром виде.

Нельзя есть продукты, которые неприятно выглядят или плохо пахнут.

Микробы обожают грязь. А грязь очень любит скапливаться под ногтями. Её нужно вымывать специальной щёткой с мылом. Есть у тебя дома такая щётка?

На теле животных также немало различных микробов и паразитов. Ты, наверное, иногда гладишь кошек или собак. Через грязные руки микробы могут попасть в рот, глаза и нос. Поэтому мытьё рук — очень полезная для здоровья привычка.



Я буду действовать так

Тщательно мыть руки:

- после того как трогал или гладил животных;
- перед едой;
- перед приготовлением пищи;
- после возвращения с улицы;
- после посещения туалета.

Мыло и вода смывают не только грязь. Они освобождают твоё тело от пота, частиц омертвевшей кожи и неприятного запаха. Если пот не смывать, в нём начинают размножаться вредные бактерии. Это приводит к появлению неприятного запаха.

Конечно, ты уже давно понял, что мыть необходимо не только руки, но и всё тело. Начинать мыться нужно с головы — волос, ушей, шеи — и постепенно продвигаться вниз, вплоть до пальцев ног.

Лучшее средство поддержания тела в чистоте — купание в ванне или принятие душа. Ароматная пенка, игрушки — купаться так приятно!



Я буду действовать так

1. Ежедневно купаться или принимать душ.
2. Тщательно вытирать всё тело мягким и чистым полотенцем.
3. Пользоваться несколькими полотенцами для разных частей тела.
4. Обязательно принимать душ до и после бассейна.

● Правильный уход за волосами

Красотой волос, наверное, больше озабочены девочки. Но красивые чистые волосы должны быть у всех детей. Когда моешь волосы, кончиками пальцев мягко втирай шампунь в кожу головы. Затем тщательно промой чистой водой.

Перед тем как высушить волосы, их нужно бережно расчесать.

Причёсываться, конечно, нужно каждый день.

Даже чистые волосы не всегда могут защитить тебя от таких насекомых-паразитов, как вши. Вши являются переносчиками страшной болезни — тифа. Их укусы раздражают кожу головы, и человек чувствует сильный зуд. Для борьбы с этими паразитами существуют специальные лосьоны и щётки.

Секрет безопасности

Чтобы обезопасить себя от появления вшей, **нельзя** брать у других и давать кому бы то ни было свою расчёску и головной убор.

Я буду действовать так

1. Регулярно мыть волосы.
2. Причёсывать волосы каждый день сразу после подъёма.
3. Держать свои расчёски в чистоте.
4. Попрошу родителей осматривать свою голову хотя бы раз в неделю.



● Правильный уход за зубами

Здоровые зубы украшают человека. У такого человека красивая улыбка и правильное произношение. Но самое главное — зубы пережёвывают пищу, поэтому за ними необходим тщательный уход.

Чистить зубы надо два раза в день: утром и перед сном после еды. Это должно войти в привычку. После каждого приёма пищи, если есть возможность, необходимо прополоскать рот тёплой водой, особенно если ты съел что-нибудь сладкое.

Секрет безопасности

Нельзя пользоваться чужой зубной щёткой.

Если не чистить зубы, не полоскать рот, на зубах скапливаются микробы. Они разрушают зубы, проникают внутрь организма, вызывают болезни.

Я буду действовать так

1. Чистить зубы утром и вечером.
2. Менять зубную щётку не реже одного раза в месяц.
3. Если замечу дырку или почувствую боль в зубе или десне, попрошу родителей сводить меня к стоматологу.

