

## Правила личной гигиены



**Правила личной гигиены** – это набор гигиенических правил поведения человека, которые созданы для соблюдения чистоты тела и всего организма.

Представляли ли Вы, что всего за 1 неделю через кожу человека выделяется около 200-300 г сала и от 3 до 7 л пота!!! Как Вы понимаете, пот и сало необходимо с себя постоянно смывать. Если этого не сделать, то защитные свойства кожи могут разрушиться, в результате чего, она превратится в рассадник микробов.

**Соблюдение простейших правил личной гигиены** – это необходимость, которая создает защиту для организма от разных недугов.

Кроме поддержания тела в чистоте, неотъемлемой частью личной гигиены являются активный образ жизни и свежий воздух.

Если исходить из научного определения — то личная гигиена входит в раздел медицины, в рамках которого разрабатываются методы оздоровления, через выполнение человеком требований и правил содержания в чистоте как своего тела, так и его бытового окружения в виде одежды и жилья. Общество вряд ли будет в целом здоровым, если большинство из его участников не будут соблюдать правил личной гигиены.

А правила эти в целом просты, но каким – то из них надо уделять внимание ежедневно, а некоторым периодически, но регулярно. В этом, как мне кажется, может состоять одна из трудностей их выполнения. В первую очередь необходимо следить за нашим телом, поддерживать его внешнюю чистоту и укреплять через физкультуру, здоровую пищу, чередование работы и отдыха.

Уделять достаточное внимание чистоте нашей одежды. Несомненно, в этом нуждается и наше жилье. Оно не должно быть запущено, требуется его периодическая уборка, стирка постельных принадлежностей.

А также, что не менее важно в современном мире, это соблюдение соответствующей гигиены нашего сознания. Научиться следить за мыслями, своей речью. Думаю, что многие уже понимают, что наши мысли и слова не только влияют на наше окружение и то, что с нами происходит в жизни, но и непосредственно на нас самих.

**Соблюдение правил личной гигиены включает в себя:** гигиену кожи, полости рта, волос, ногтей, ног, предметы ухода за собой.

### **Предметы гигиены**

У каждого человека должны быть личные необходимые предметы гигиены, которыми можно делиться только со своими половинками.

Мыло. Полотенце. Зубная щетка. Мочалка. Пинцет. Бритва. Маникюрные инструменты. Расческа. Крема и скрабы в баночках (которые берутся пальцами). Машинка для стрижки волос. Дезодоранты и антиперспиранты. Бальзам, блеск и помада для губ.