

## Презентация. Часть 1. Личная гигиена.

### Слайд 1.

В сложившихся социально-экономических условиях российского общества предъявляются повышенные требования к имиджу молодых людей, и именно первое впечатление, которое производит человек, иногда решает его судьбу. Поэтому вопросы опрятности в одежде, навыки культуры и гигиены тела должны активно освещаться и внедряться в молодежную среду.

### Слайд 2.

Подростковый период – это переломный момент в жизни каждого человека, во время которого ребенок постепенно превращается во взрослого человека, происходит полное формирование и созревание всех органов и систем организма.

Во-первых, подростку необходимо знать какие физиологические изменения происходят в его организме. Во-вторых, как при этом себя вести.

Процесс взросления характеризуется серьезными изменениями в работе эндокринной системы, гормональными скачками, которые отразятся на эмоциональном состоянии подростка, а также состоянии его кожи, волос и тела. Из-за гормональных изменений в организме подростка становится более активной работа потовых желез, и подростки начинают достаточно серьезно пахнуть потом. Поэтому владение навыками личной гигиены в подростковом возрасте становится наиболее актуальным.

### Слайд 3.

Шаг 1. Ежедневно кожный покров вырабатывает сало и пот. Чтобы предупредить неприятный запах и излишнее размножение бактерий на коже, рекомендуется принимать душ. Лучше это делать два раза в день – утром и вечером. Используйте мыло или гель для душа.

Температура воды должна быть немного выше нормальной температуры тела (37-38 градусов). *Принимать ванну, душ с применением мочалки необходимо не реже 1 раза в неделю.*

Шаг 2. Не забывайте мыть голову 1-2 раза в неделю, или чаще. Подберите шампунь по типу ваших волос.

В подростковом возрасте может появиться перхоть, что также обусловлено изменениями в секреции сальных желез. Волосы становятся сальными на следующий день после мытья головы. Если частое мытье головы

популярными косметическими средствами от перхоти не помогает, стоит проконсультироваться со специалистом, который выяснит причину возникновения перхоти и поможет выбрать лечебный шампунь.

- К процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.
- Мыть голову необходимо теплой водой, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.
- Шампуни необходимо подбирать тщательно. Большинство продукции для волос содержат вещества, такие как лаурилсульфат натрия, метилпарабен, пропилпарабен, бензойная кислота, DMDM-гидантоин, пропиленгликоль, которые могут вызывать некоторые негативные последствия, такие как выпадение волос, аллергические реакции, кожные заболевания, заболевания глаз, дыхательных путей, нервной системы, почек и даже некоторые онкологические заболевания.
- После мытья волосы рекомендуется обдать прохладной водой
- Вытирать волосы желательно полотенцем, феном пользоваться не рекомендуется, т.к. горячий воздух сушит волосы.
- При расчесывании волос не рекомендуется использовать чужие расчески, точно также, как и использовать чужую тушь для ресниц, чужие головные уборы так как это может спровоцировать передачу грибка, перхоти и педикулеза.

Слайд 4.

Шаг 3. Ежедневно используйте дезодорант. Однако необходимо обратить внимание, что дезодорант необходимо наносить на чистую кожу. Возможно потребуется какое-то время, чтобы подобрать подходящий именно вам дезодорант (спрей, роликовый, стик, део, пудры).

Шаг 4. Чистота одежды играет важную роль в личной гигиене. Одежда защищает тело от загрязнений, переохлаждений, обеспечивает нормальный теплообмен организма ультрафиолетового излучения, от попадания насекомых.

- Нательное белье - носки, гольфы, чулки, нижнее белье, рубашки, футболки необходимо менять ежедневно
- Одежду необходимо стирать регулярно
- Ношение чужой обуви и одежды **недопустимо**
- Для спортивных занятий необходима специальная спортивная одежда
- Желательно отдавать предпочтение одежде и обуви из натуральных материалов
- Покрой одежды должен соответствовать размеру

## Слайд 5.

Шаг 5. Зубы необходимо чистить не менее 2 раз в день в течение 3 минут и более. После еды рекомендуется полоскать рот или использовать жевательную резинку без сахара, способствующую механическому удалению остатков пищи. Продолжительность использования жевательной резинки не должна превышать 5 минут. Меняйте зубную щетку каждые 2-3 месяца. Не реже одного раза в год посещайте стоматолога.

Шаг 6. В организме подростка увеличивается секреция сальных желез, что может приводить к возникновению угревой сыпи и гнойников, особенно на лице, спине. Поэтому очень важно правильно ухаживать за кожей. Сейчас в продаже доступны различные гели для умывания на основе цинка, с помощью которых можно подсушить и дезинфицировать кожу, а также предотвратить появление новых высыпаний.

*Прыщи и угри самостоятельно выдавливать не стоит, так как это может привести к присоединению бактериальной инфекции.*

## Слайд 6.

Шаг 7. Гигиена рук и ногтей.

Регулярно следите за чистотой рук и ногтей на руках и ногах. Ногти необходимо вовремя стричь и чистить. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Существует целый список болезней грязных рук, например, дизентерия, болезни, вызванные гельминтами, гепатит А.

Руки необходимо мыть с антибактериальным мылом по возвращению домой, до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после смены подгузника, после кашля, чихания и сморкания, после прикосновения к ручкам дверей и другим поверхностям в общественных местах, после контакта с сырыми яйцами и мясом, после контакта с мусором, после контакта с деньгами, после контакта с кровью, после контакта с животными и их отходами (как уличными, так и домашними).

Шаг 8. Гигиена органов слуха.

Гигиена органов слуха необходима для предохранения органов слуха от вредных воздействий и проникновения инфекции. При скоплении ушной серы образуется серная пробка, человек начинает плохо слышать.

Следовательно, уши необходимо регулярно очищать от ушной серы:

- вымыть руки с мылом;
- теплой водой с мылом промыть внешнюю сторону ушных раковин;

- сполоснуть уши и просушить их полотенцем.

Можно воспользоваться ватными палочками, если нет возможности помыть уши водой. Но и ими можно очищать только наружный слуховой проход, т.е. не следует углубляться ими в слуховой канал более чем на 0,5 см и по возможности не использовать палочки в сухом виде.

Серные пробки удалять может только врач.

Слайд 7.

Все эти процедуры должны войти в вашу привычку.

Знать и соблюдать правила личной гигиены важно каждому человеку