

Higiena osobista to podstawa!

Czym jest higiena osobista?

Higiena osobista to po prostu utrzymywanie ciała w czystości i unikanie chorób. To działania wzmacniające nasze zdrowie

Czynności te najczęściej kojarzone są z

- regularnym myciem ciała z użyciem mydła, szamponu, różnych płynów do mycia naszego ciała
- regularną zmianą i praniem odzieży oraz
- bezpośrednim unikaniem zabrudzenia ubrań i ciała



Elementy higieny osobistej:

- codzienne dbanie o czystość rąk i innych partii ciała
- codzienna higiena intymna
- regularne mycie zębów i włosów
- dbanie o paznokcie
- codzienna zmiana bielizny
- częsta zmiana ręczników i pościeli
- wietrzenie wnętrza przed pójściem spać oraz rano
- niepożyczanie przedmiotów higieny osobistej np. ręcznika, grzebienia czy szczoteczki do zębów

Właściwa pielęgnacja skóry zapobiega wielu chorobom. Skóra chroni nas przed wnikaniem zarazek i bakterii do naszego organizmu. Dlatego należy utrzymywać ją w czystości. Higiena skóry polega na codziennym myciu całego ciała ciepłą wodą z mydłem lub płynem do kąpieli.

Film instruktażowy: <https://youtu.be/cweIt0cfOWI> o kąpieli



Po umyciu i wytarciu się do sucha można użyć dezodorantu, który hamuje rozwój bakterii obecnych na skórze.

Jak dbać o włosy?

Włosy należy myć co najmniej raz w tygodniu, korzystając z szamponu odpowiedniego dla swojego typu włosów. Jeżeli twoje włosy przetłuszczają się szybciej, wtedy należy je myć częściej,

zależnie od potrzeb. Za każdym razem mycie włosów należy wykonywać dwukrotnie, delikatnie

masując skórę głowy i sptukując pianę z włosów ciepłą wodą.

Instrukcja filmowa: <https://youtu.be/s3xgTndly14> o myciu głowy



A właściwe czyszczenie dłoni?

Wielokrotnie wykonywaną czynnością higieniczną i pielęgnacyjną w ciągu dnia jest mycie rąk....ale mydłem a nie samą wodą..



https://youtu.be/fxxx2myt_eI filmik o myciu rąk



Estetyczny wygląd zapewnia nam również staranna pielęgnacja paznokci! Trzeba jednak wiedzieć jak to robić, żeby nie uszkodzić płytek

<https://youtu.be/KiaiOXPSd5M> film jak czyścić paznokcie



Pokażę Wam jeszcze fajny eksperyment i bardzo prosty do wykonania, pod tytułem "Dlaczego myć ręce mydłem?"

Spróbujcie wykonać go sami i zaobserwować wynik....

Idźmy dalej....

Higiena jamy ustnej zapobiega próchnicy zębów. Po każdym posiłku wokół zębów pozostają resztki jedzenia, które umożliwiają rozwój bakterii wywołujących próchnicę - chorobę niszczącą zęby. Szczotkując zęby co najmniej trzy razy dziennie, najlepiej po każdym posiłku, oczyszczamy je z pozostałości jedzenia, a także z osadu tworzonego przez rozwijające się bakterie.

<https://youtu.be/rTB9z-pOtmw> poglądowy film o myciu zębów



Dbając o higienę jamy ustnej i ograniczając jedzenie słodczy czyli cukru, zapobiegamy próchnicy zębów.

Powinniśmy także raz na pół roku chodzić na kontrolne wizyty do dentysty, żeby sprawdził stan naszych zębów.

Musimy jeszcze wspomnieć o higienie naszego nosa czyli o jego dokładnym i dobrym czyszczeniu, przecież to okropna sprawa kiedy nasze smarki uciekają na zewnątrz i zarażają innych

<https://youtu.be/VcPIf2s2Gis> filmik o higiena nosa



a higiena naszych uszu? Czy pamiętamy o ich czyszczeniu? Czy posiadamy płyny do ich mycia, żeby nie robić tego patyczkami, które jeszcze głębiej wpychają woskowinę



.....Aaa na koniec powiem jeszcze o czystości naszych ubrań.... gdyż noszenie czystej odzieży jest ważnym elementem naszej higieny osobistej.



Pamiętajmy: należy każdego dnia zmieniać bieliznę i zakładać czystą! Dotyczy to także skarpetek i majtek!

Nawet najskromniejsze ale czyste i wyprasowane ubranie znacznie lepiej wygląda niż drogie, ale poplamione i pomięte.

Odzież powinna być dostosowana też do warunków pogodowych - lekka i przewiewna latem oraz dostatecznie ciepła zimą.

A Co może stać się, gdy **NIE** będziemy przestrzegać zasad higieny osobistej?

Oto niektóre ze skutków zdrowotnych zaniedbań higieny osobistej:

- wszawica



- świerz



- grzybice



- ropne zakażenia skóry



- próchnica zębów



- żółtaczka zakaźna typu A



- salmonella i inne zakaźne choroby przewodu pokarmowego



- tasiemczyce



PRZERAŻAJĄCE?????DLA MNIE TAK!!!!
CHCĘ JESZCZE DOKŁADNIEJ DBAĆ O SWOJE CIAŁO

WIĘC..... PAMIĘTAJ - ŻYJ
CODZIENNIE ZDROWO,
FANTASTYCZNIE, HIGIENICZNIE!

To co?? Pomyślcie o tym....



I do jutierka-pani Boženka

