

ГИГИЕНА И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

ОПТИМИЗМ



МБУК РКДО Дальнеконстантиновского района
Дубравская сельская библиотека им. Д.С.Калинина

Соблюдай правила личной гигиены!



Личная гигиена – это тот необходимый каждому привычный комплекс мероприятий по уходу за телом, который помогает сохранить здоровье и приносит чувство удовлетворения своим внешним видом.

Правило первое

Соблюдайте чистоту собственного тела

Сальные железы любого нормального человека способны выделять до двухсот грамм кожного сала в течение недели. А потовые железы за тот же промежуток времени вырабатывают литр – семь литров пота. Исходя из этого, необходимо регулярно и своевременно мыть кожу тела. Рекомендуется ежедневно принимать осласлаживающий душ с применением мыла или других очищающих средств, которые следует выбирать в зависимости от типа вашей кожи.

Правило второе

Тщательный уход за полостью рта

Зубы нужно чистить каждое утро, специальной пастой на натуральной основе, а межзубные промежутки зубной нитью или зубочисткой. После любого приёма пищи – желательно тщательно полоскать рот.

Правило третье

Поддерживайте идеальную чистоту волос

Несмотря на длину, волосы, как короткие, так и длинные необходимо мыть не по расписанию, а по необходимости. Обычно раз или два в неделю. Сушить волосы следует весьма осторожно, аккуратно вытирая их полотенцем. Не рекомендуется часто применять фен, эта процедура приводит к пересушиванию волос, а следовательно, и к их выпадению и ломке. Правила личной гигиены включают в себя обязательное расчесывание волос каждое утро и каждый вечер.

Правило четвертое

Соблюдайте чистоту обуви и нательного белья

Очень важно после мытья (душ, ванна, баня и так далее) сменить нательное бельё, чтобы вновь не загрязнить кожу частичками пота, сала и грязи. Нижнее бельё, которое непосредственно касается кожи тела (майка, носки, трусы, колготки, чулки), нужно менять ежедневно. Обувь также требует к себе внимания, её следует мыть и снаружи, и внутри. Как можно чаще менять в закрытых туфлях, ботинках и сапогах стельки.

Правило пятое

Соблюдайте уход за ногтями и пятками

Не забывайте чистить ногти и подстригать или подпиливать их. Особого ухода требует и наши пятки. Не допускайте образования мозолей, потёртостей и натоптышей. Систематически используйте лемму для чистки стоп ног и лоток от ороговевших кожных чешуек.

Кроме всего вышеперечисленного, рекомендуется каждому члену семьи иметь своё полотенце, свою зубную пасту и щётку, свою расчёску и, разумеется, у каждого должно быть личное нижнее бельё.

Ваше здоровье – в ваших руках!



Наш адрес:

Нижегородская область,
Дальнеконстантиновский район, п. Дубрава,
ул. Центральная, д. 13

Контактный телефон:

8(831-68) 35-3-68

E-mail: dubrava_bib@mail.ru

Часы работы:

С 10.00 до 18.10

без перерыва на обед

воскресенье с 10.00 до 16.10

выходной – суббота



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ответственный за выпуск: Куликова Г.А.

2020

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Физическая активность

Избегайте малоподвижного образа жизни. Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

Минимальный уровень физической активности для поддержания тренированности сердечно-сосудистой системы — 30 минут в день

Распределите занятия равномерно в течение дня. Одно занятие должно занимать не менее 10 минут

Регулярная физическая активность снижает риск:

- артериальной гипертонии
- рака толстого кишечника
- избыточной массы тела
- рака молочной железы
- инфаркта миокарда
- сахарного диабета
- остеопороза
- инсульта
- депрессии
- преждевременной смерти

Главные принципы физических тренировок:

- регулярность
- адекватность
- постепенность

Количество минут в неделю

время занятий для взрослых людей (18-64 года)

для людей с хорошим физическим здоровьем

Физическая нагрузка: УМЕРЕННАЯ, ИНТЕНСИВНАЯ

! Если у вас имеются заболевания сердца и сосудов, болезни костей и суставов, другие серьезные заболевания, посоветуйтесь с врачом относительно рекомендуемого Вам уровня физической активности.

The infographic features a woman riding a bicycle. It includes two circular gauges showing weekly activity minutes. The left gauge is for 'время занятий для взрослых людей (18-64 года)' and the right is for 'для людей с хорошим физическим здоровьем'. A legend indicates 'УМЕРЕННАЯ' (moderate) and 'ИНТЕНСИВНАЯ' (intense) activity levels.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Отказ от вредных привычек

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

В основе процессов формирования вредных привычек лежит феномен адикции (пагубного пристрастия к чему-либо). Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные чувства и эмоции, избежать стресса.

The infographic features icons for alcohol, smoking, and drugs, each with a red prohibition sign. A central green circle contains the text 'Тебе жить' (You live). The background has a decorative floral border.

