**Личная гигиена.**

Личная гигиена – раздел гигиены, в котором рассматриваются мероприятия, направленные на укрепление здоровья, физическое развитие и повышение выносливости. Личная гигиена включает в себя большой круг вопросов – уход за телом, правила и порядок закаливания организма, уход за одеждой и обувью, индивидуальные меры профилактики поражений кожи, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта отравляющими веществами и болезнетворными микроорганизмами.

**Уход за кожей.**

Кожа постоянно загрязняется. На её поверхности скапливаются кожное сало, пот, отпадающие чешуйки рогового слоя, пыль; всё это смешивается и превращается в грязь. Грязь вызывает зуд, а это ведет к расчесам и появлению гнойничковых заболеваний кожи. Нарушение целости кожного покрова может быть вызвано и другими причинами – прикосновением к раскалённым предметам, чрезмерным воздействием солнечных лучей или холода, воздействием на кожу щелочей или кислот, может быть следствием ушиба, удара и т.п.

Главное в уходе за кожей – поддержание её чистоты и сохранение целости.

Внимательного ухода требует кожа рук. Через грязные руки могут передаваться яйца глистов, возбудители заразных болезней. Руки надо обязательно мыть перед едой, перед сном, утром после подъема, после каждого посещения уборной, после их загрязнения.

Не реже одного раза в неделю нужно коротко стричь ногти, чтобы под ними не скапливалась грязь.

Бактерии и грибки, вызывающие заразные заболевания, проникают в кожу при нарушении её целости. При получении мелких ран поврежденные места необходимо смазать настойкой йода.

**Уход за волосами.**

В коже волосистой части головы, как и в коже лица, много сальных и потовых желез. Ороговевшие клетки эпидермиса, отпадающие в виде чешуек, и пыль, попавшая на кожу из воздуха, смешиваются с потом и кожным салом, которое при несоблюдении правил ухода за волосами разлагается, что ведет к появлению неприятного запаха от волос; волосы при этом становятся сальными, блестящими. Мыть голову необходимо не реже одного раза в неделю. После мытья волосы следует просушить чистым полотенцем и расчесать. Лучше пользоваться редким гребнем для волос, без острых зубцов, чтобы не царапать кожу головы; не следует пользоваться чужой расческой.

**Уход за зубами.**

При отсутствии должного ухода за зубами и полостью рта под влиянием микробов происходит разложение остатков пищи, застрявшей между зубами; при этом образуются различные кислоты, которые приводят к порче зубной эмали. На ней появляются точечные темные пятна, а с течением времени образуются постепенно углубляющиеся изъяны – развивается кариес. При отсутствии лечения в процесс вовлекается расположенная внутри зуба пульпа. Воспаление пульпы сопровождается острыми болями. Если своевременно не принять мер, происходит омертвление пульпы, что ведет к полной потере зуба.

При отсутствии ежедневного ухода за зубами откладывается так называемый зубной камень.

Чистить зубы нужно не менее одного раза в сутки. Чтобы полностью удалить остатки пищи и налет, образующийся на зубах и деснах за ночь, при чистке зубов нужно водить щеткой в горизонтальном и вертикальном направлениях по наружной и внутренней поверхностям зубов. Щетку необходимо содержать в чистоте. Для удаления остатков пищи надо несколько раз в течение дня, после каждого приема пищи, полоскать рот чистой водой.

Регулярно, не реже двух раз в год, следует обращаться к зубному врачу для профилактического осмотра, снятия зубного камня и своевременного лечения больных зубов.

**Уход за ногами.**

Главное здесь – постоянная забота о содержании ног в чистоте. Большое значение имеют правильная подгонка и соблюдение правил ношения обуви.

В коже подошвы ног и ладоней имеется большое количество потовых желез по сравнению с другими участками тела, поэтому на коже ног потоотделение обильное. Выделяющийся пот смешивается с пылью, вследствие чего загрязняются ноги. При плохом уходе за ногами на них могут образоваться опрелости, трещины в складках между пальцами, что создает предпосылки для появления гнойничковых и грибковых заболеваний.

**Гигиена обуви и одежды.**

Назначение обуви состоит в защите ног от сырости, холода, от влияния раскаленных солнцем дорожных покрытий, от механических повреждений. Обувь должна удовлетворять определенным физиолого-гигиеническим требованиям: хорошо впитывать и проводить наружу пот, обладать малой теплопроводностью и намокаемостью, не терять своих свойств при высыхании. Обувь должна соответствовать форме и размерам ноги, т.е. быть правильно подогнанной; за обувью требуется уход.

При правильно подогнанной обуви нога нигде не должна испытывать давления, а большой и второй пальцы не должны упираться в носочную часть обуви. Между пальцами ноги и краем обуви должен быть зазор, который можно определить надавливанием с наружной стороны носка.

Для того чтобы обувь сохранила свои гигиенические свойства, необходим постоянный уход за ней и бережное отношение к ней. Следует помнить, что сырые, непросушенные кожаные сапоги теряют свои теплозащитные свойства. Грязь и избыток сапожного крема также ухудшают качество обуви. Мокрую и грязную обувь следует прежде всего очистить от грязи и высушить. Обувь нужно просушивать равномерно и постепенно; при быстрой сушке ее гигиенические свойства ухудшаются.

Сапожный крем следует наносить на высушенную обувь равномерным тонким слоем и растирать досуха, так как избыток крема уменьшает воздухопроницаемость и пористость материала, из которого сделана обувь, чем снижаются ее гигиенические свойства.

Большое значение в защите организма от вредного влияния внешних условий принадлежит одежде. Теплозащитные свойства одежды в большей мере зависят от ее правильной подгонки. При подгонке одежды следует обращать внимание на то, чтобы одежда свободно прилегала к поверхности тела, не затрудняла дыхания и не ограничивала свободы движений. Одежда нигде не должна давить на тело, особенно в местах наиболее плотного прилегания (воротник, манжеты, пояс брюк).

**Гигиена отдыха и сна.**

Важнейшим средством восстановления физических сил является своевременный, достаточно продолжительный и полноценный отдых. Наибольшую пользу приносит правильное сочетание активного и пассивного отдыха. К пассивному отдыху относится ночной сон, неподвижное лежание, к активному – спортивные игры, прогулки на свежем воздухе и т.п.

Для нормального течения физиологических процессов в организме взрослому человеку необходимо не менее 7 – 8 часов непрерывного ночного сна. Наибольшую пользу приносит сон, который начинается в первой половине ночи, до 12 часов, и оканчивается рано утром. Важно также ложиться и вставать в одно и то же время. При точном соблюдении времени отхода ко сну и утреннего подъема в жизнедеятельности организма человека вырабатывается определенный ритм, тогда ночной сон наиболее полно восстанавливает силы и работоспособность. Рекомендуется не перегружать желудок на ночь обильной пищей и большим количеством пищи.

Для полноценного – глубокого, спокойного и непрерывного – сна должны быть созданы необходимые условия. Большое значение имеет чистота воздуха в спальных помещениях. Перед отходом ко сну помещения должны обязательно проветриваться. В спальных помещениях во время сна необходимо соблюдать тишину, выключать рабочее освещение, в зимнее время поддерживать температуру воздуха +18°С. Спокойному ночному сну способствует проводимая перед сном прогулка на свежем воздухе.