**ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

Человек растет и живет в обществе, поэтому необходимо считаться с общепринятыми нормами. Например, с такими как: правила поведения, этикета, гигиены. Соблюдение норм позволяет человеку полноценно жить, при этом выполнение, например, правил гигиены помогает укрепить и сохранить свое здоровье.

**Личная гигиена – что такое?**

Это один из разделов общей гигиены, изучение которого направлено на сохранение и укрепление здоровья человека. Выполнение гигиенических процедур уничтожает присутствующих микробов, что приводит к уменьшению вероятности возникновения заболевания.

**Разделы личной гигиены**

Личная гигиена рассматривает такие разделы, как гигиена:

тела и кожи человека;

полости рта;

сна и отдыха – правильно организованный сон и своевременное его чередование с трудом;

питания;

обуви и одежды.

**Личная гигиена – что такое? Это свод правил, соблюдение которых поможет сохранить и продлить здоровье.**

Для проведения гигиенических процедур нужно иметь индивидуальные предметы. К ним относятся: полотенце; мыло; мочалка; зубная щетка; бритва; маникюрный набор; расческа; комплекс ухода за кожей лица: крем, лосьен, тоник, скраб, маска; машинка для стрижки; декоративная косметика; дезодоранты, антиперспиранты. Использование представленных предметов помогает человеку легко проводить гигиенические процедуры, которые направлены на поддержания тела в чистоте, что поможет избежать возможных заболеваний.

Рассмотрим основные принципы каждого направления личной гигиены.

**Гигиена тела**

Своевременное принятие душа. В летнее время эту процедуру надо выполнять ежедневно. Результатом будет уменьшение микробов и вредных микроорганизмов на теле человека, что снизит риск возникновения заболевания. Руки и ногти должны содержаться в чистоте. Особое внимание уделить ногтям, поскольку под ними может скапливаться большое количество вредных микробов. Содержать ноги в чистоте, мыть ежедневно.

**Гигиена волос**

Мыть волосы по мере загрязнения. При этом не рекомендуется использовать горячую воду, поскольку существует вероятность усиления выделения кожного сала головы, что приведет к плохому вымыванию шампуня с волос. Подбирать косметику для волос соответственно типу волоса. В конце мытья ополоснуть волосы в прохладной воде. Не использовать фен для сушки. При необходимости делать маску для волос. Иметь свою расческу.

**Гигиена полости рта**

Зубная щетка – индивидуальный предмет для каждого. Зубы чистить 2 раз в день: утром и перед сном. Полоскать рот после каждого приема пищи. Посещать стоматолога 1 раз в полгода.

**Гигиена нательного белья, одежды, обуви**

Содержать одежду и обувь в чистоте; менять нижнее белье ежедневно; не давать никому свою личную одежду и не пользоваться чужой; одевать вещи соответственно погодным условиям; выбирать одежду из качественных натуральных тканей.

**Гигиена спального места**

Своевременно менять постельное белье; иметь одежду для сна; в спальне должен быть чистый и свежий воздух; поддерживать оптимальный режим влажности; спальное место должно быть удобным и комфортным.

**Гигиена ребенка**

Личная гигиена ребенка закладывается родителями. Сначала взрослые выполняют все гигиенические процедуры за малыша сами, а по мере взросления ребенок начинает делать их самостоятельно. Когда ребенок становится подростком, основные принципы гигиены он уже должен выполнять автоматически: умываться, чистить зубы утром и вечером, мыться, содержать свою одежду и обувь в чистоте.

Однако надо знать, что существует личная гигиена. Что такое? Это принципы, которых надо придерживаться, чтобы укрепить и поддерживать свое здоровье. К ним относятся: правильно организованные занятия и отдых; полноценный ночной сон, не менее 10 часов; занятия спортом; рациональное питание.

Ребенок посещает школу, много занимается, использует персональный компьютер. В связи с этим надо обратить внимание на гигиену зрения. Взрослые должны ограничить время пребывания за компьютером, планшетом, телевизором, следить за уровнем освещения при занятиях ребёнка. Поскольку личная гигиена человека направлена на сохранение и поддержание его здоровья, то одна из главных составляющих этого направления – правильное питание. За подростком должны наблюдать родители (законные представители), чтобы он не употреблял вредных продуктов, при этом контролировать присутствие полноценного питания не менее трех раз в день.

Можно выделить такие основные принципы здорового питания подростка: прием пищи не менее трех раз в день; использовать в своем рационе фрукты и овощи; избегать перекусов, употребления чипсов, фастфудов, сухариков; ограничить прием мучного и сладкого; контролировать нормы получения витаминов, минералов и других полезных веществ для организма.

Соблюдение личной гигиены – обязанность каждого человека. В подростковом периоде появляются изменения в привычных гигиенических процедурах. В этом возрасте меняется гормональный фон, что вызывает появление угревой сыпи на лице как у мальчиков, так и у девочек. Поэтому личная гигиена подростков должна включать в себя правильный уход за кожей лица: использование лосьонов, тоников, масок, скрабов и других косметических средств, которые подбираются под тип кожи индивидуально.

**Заключение**

Личная гигиена человека играет большую роль. Чтобы достичь успеха, надо не только иметь хорошие знания, но и соблюдать личную гигиену: содержать тело и одежду в чистоте, придерживаться принципов правильного питания, иметь полноценный отдых и выполнять необходимые для поддержания здоровья, физические нагрузки.