

Бібліотека Кропивницького професійного ліцею
сфери послуг і торгівлі



«Здоров'я – це благо,
дане нам природою ...»

Інформаційні матеріали щодо збереження здоров'я в умовах воєнного стану

Складові особистої гігієни



Особиста гігієна — сукупність гігієнічних правил поведінки людини. Виконання правил особистої гігієни сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини.

Вона включає правила гігієнічного догляду за тілом, порожниною рота, статевими органами, а також користування взуттям, білизною, одягом, житлом тощо.

Підвищенню стійкості організму до різних несприятливих факторів, пристосуванню людини до довкілля також сприяють правильне харчування, гартування, регулярні фізичні вправи та інші гігієнічні заходи.

Догляд за ногами



Ноги мити щоденно перед сном прохолодною водою з милом. Після миття витирати окремим рушником, особливо ретельно — між пальцями. За потреби намастити ступні ніг і між пальцями кремом або присипати тальком.

Панчохи і шкарпетки міняти не рідше, ніж через день. Не користуватися чужим взуттям. У лазні, басейні, на пляжі взувати спеціальні капці.

Якщо ноги дуже пітніють, мити спочатку теплою, потім прохолодною водою з додаванням відвару кори дуба чи хвоща польового

Засоби і предмети догляду



Пемза



Рушник для ніг



Крем для ніг



Хвощ



Кора дуба

Догляд за нігтями



І дівчатам, і хлопцям слід обрізати і чистити нігті, зрізати задирки. Нігті на руках потрібно стригти раз на тиждень, роблячи напівкруглий край, на ногах — раз на 3–4 тижні, роблячи прямий зріз.

Інструменти мають бути чисті. Підліткам не слід зрізати шкіру навколо нігтя, користуватися грубою пилочкою

Засоби і предмети догляду



Манікюрні ножиці



Пилочка

Догляд за волоссям



Ретельно розчісувати волосся кілька разів на день. Дуже сальне волосся можна мити щодня, сухе — раз чи двічі на тиждень. Якщо з'являється лупа, волосся втрачає блиск, стає ламким і сухим, за порадою слід звернутися до лікаря-дерматолога чи до косметолога

Засоби і предмети догляду



Шампунь



Гребінець



Щітка



Шапочка для волосся

Догляд за шкірою тіла



Щодня приймати душ. Намилюватися і витиратися після миття згори донизу: спочатку обличчя, руки, тулуб, насамкінець ноги. Після миття одягати чисту білизну

Засоби і предмети догляду



Мило



Гель для душу



Мочалка



Піна для ванни



Рушник

Догляд за шкірою рук



Регулярно мити руки. Щоб захистити руки під час миття посуду, прання, прибирання помешкання, слід надягати гумові рукавички. Потім помити руки з милом і намастити кремом для рук

Засоби і предмети догляду



Мило



Гумові рукавички



Крем для рук дитячий

Догляд за обличчям



Щоб уникнути появи чорних цяток, прищів, жирного блиску, слід очищати шкіру обличчя щодня зранку та ввечері. Намагатися якомога менше доторкатися до обличчя руками протягом дня.

Якщо виникають проблеми, то косметичні процедури і лікування порадить лікар-косметолог

Засоби і предмети догляду



Лосьйон



Ватні диски



Крем захисний



Палички для чищення вух



Гігієнічна помада

Серед чинників, що впливають на здоров'я, важливе місце належить харчуванню.

Продукти харчування містять необхідні для життя і розвитку поживні речовини. Ці складові — білки, жири, вуглеводи, вітаміни й мінеральні речовини.

Білки



Забезпечують
організм
будівельним
матеріалом
для клітин

Вуглеводи



Основне
джерело енергії
для організму;
сприяють
кращій роботі
серця, м'язів,
мозку

Жири



Забезпечують
організм енергією

Для нормальної життєдіяльності організму потрібні також вітаміни. Вони беруть участь в обміні речовин, сприяють захисту організму від інфекцій.



С



D



Е



К

Вітамін А



Для здорової шкіри та волосся, гостроти зору, росту кісток і міцності зубів

Вітаміни групи В



Для нормальної діяльності нервової системи людини

Вітамін С



Підвищує опірність організму хворобам; сприяє загоюванню ран

Вітамін D



Для росту та формування кісток і зубів (особливо в дитячому віці); утворюється в організмі під дією сонячного світла

Залізо



Відіграє важливу роль у кровотворенні й забезпеченні організму киснем

Йод



Впливає на фізичний та інтелектуальний розвиток

Кальцій



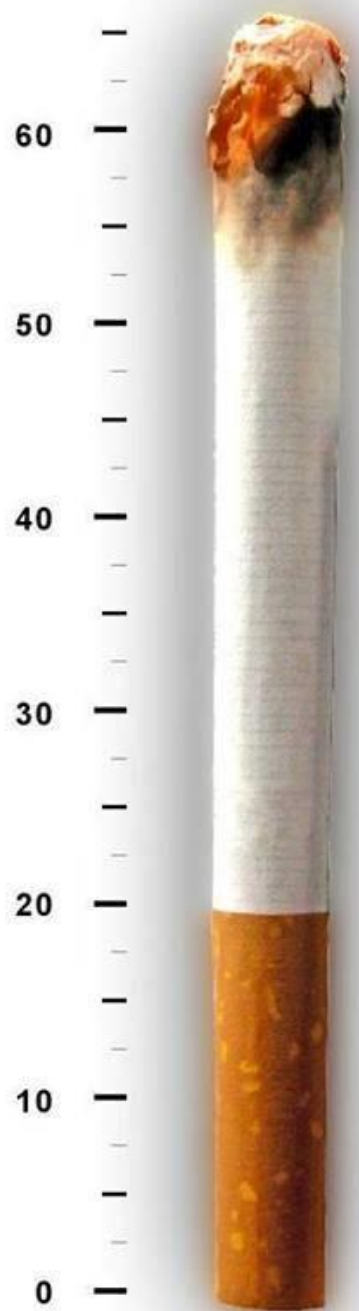
Необхідний для формування кісток і міцності зубів

Фтор



Необхідний для формування кісток і міцності емалі зубів

Мінеральні речовини також необхідні людині, особливо підлітку, для росту й розвитку кісток скелета, м'язів, кровоносної системи. Нестача **Кальцію, Фтору** впливатиме на міцність зубів і кісток. Якщо бракуватиме **заліза**, спостерігатиметься швидка втомлюваність. **Калій і Натрій** сприяють підтриманню в організмі постійної кількості води. **Фосфор** регулює діяльність центральної нервової системи, сприяє енергетичному забезпеченню процесів життєдіяльності організму.

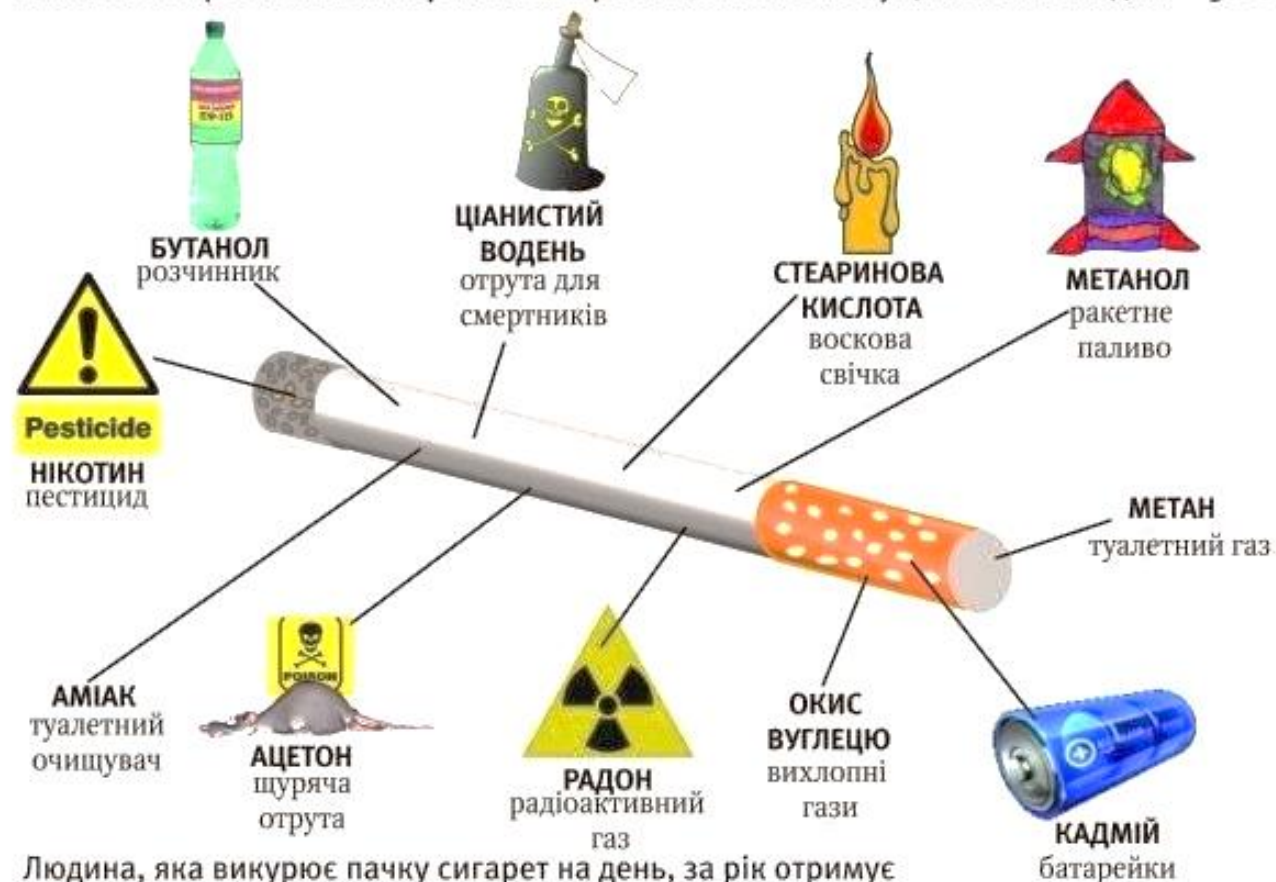


ЯК
ДОВГО
ЗМОЖЕШ
ЖИТИ
ТИ?

Тютюнопаління стає шкідливою звичкою через звикання людини до нікотину, який міститься в тютюні. Нікотин насамперед діє на клітини нервової системи, але й органи дихання й травлення також страждають.

Продукти куріння потрапляють в організм через органи дихальної системи, тому вони потерпають найбільше. Самі продукти куріння є дуже різноманітними, але в усіх випадках їх потрапляння в організм стає причиною порушень роботи багатьох систем органів.

Тютюнові вироби містять приблизно 4000 хімічних сполук, тютюновий дим – 5000



Людина, яка викурює пачку сигарет на день, за рік отримує дозу опромінення у 500 рентген.



*Алкоголь – отрута
в будь-якій кількості*

Негативний вплив алкоголю на організм людини

Мій список корисних звичок



- ☐ 1. Раннє пробудження
- ☐ 2. Розпочинати ранок з усмішки і вдячності
- ☐ 3. Після пробудження випити 2-3 стакана води
- ☐ 4. Робити зарядку/ планку/ віджимання/ присідання
- ☐ 5. Не забувати пити вітаміни
- ☐ 6. Складати і записувати план на день
- ☐ 7. Замінити автобус на піші прогулянки
- ☐ 8. Менше часу проводити у соціальних мережах
- ☐ 9. Перемикатися з негативу на позитив
- ☐ 10. Робити мінімум 5 добрих справ упродовж дня
- ☐ 11. Стежити за поставою і не зморщувати чоло
- ☐ 12. Виділяти час на 15-хвилинні прибирання
- ☐ 13. Хвалити себе за виконання будь-якого плану/ справ
- ☐ 14. Зробити селфі
- ☐ 15. Дзвонити або писати рідним і близьким щодня
- ☐ 16. Читати натхненні цитати і книги
- ☐ 17. Записувати ідеї
- ☐ 18. Приділяти час лише на себе (30-40 хвилин)
- ☐ 19. Підбити підсумки дня
- ☐ 20. Лягати спати до 23:00 години

Наші залежності керують нашим життям — чи то йдеться про нав'язливе бажання постійно перевіряти оновлення в соцмережах, чи про паління, зловживання алкоголем чи наркотиками.

Чому ж шкідливі звички так важко подолати та, найголовніше, як їх позбутися назавжди?

Пропонуємо вам більш детально дізнатися про всі ці секрети з книги Чарлза Дахігга «Сила звички».



[Читати](#)