Значај одржавања личне хигијене

 Лична хигијена обухвата одржавање:

. чистоће тела, одеће, обуће и прибора за личну хигијену.

 Одржавањем личне хигијене спречавамо преношење разних обољења

За спровођење личне хигијене постоје веома важни разлози:

1. здравствени, естетски, културни, психолошки и економски

 2. навика одржавања хигијене утиче на смањење инфективних и паразитних болести

3. одржавање личне хигијене утиче на добро осећање човека

Телесна (лична) хигијена:

1. ружно изгледа човек са масном и прљавом косом, зараслих и црних ноктију, неугодним мирисом и неуредне одеће

 2. тело се прља бактеријама, гљивицама, прашином, знојем, лојем који лучимо (знојем)

3. Коса

a. коса има естетску и здравствену улогу (штити главу од хладноће, јаког сунца)

 b. брзо се прља ( загађење ваздуха, дим, гасови, лојне жлезде)

 c. прљавштина изазива перут, свраб, масноћу, опадање

d. пере се на 3-4 дана код девојчица а код дечака чешће и потребно је да се редовно четка и чешља коса

e. нега косе се састоји у прању, четкању и масажи главе, да се пере 1 до 2 пута недељно

f. ако има перути онда шампони против перути треба користити

Хигијена зуба - најважније је прати их ујутру и увече пред спавање - како се перу објаснити, да се мења четкица сваких 6 месеци и раније - да се користи конац за зубе

Нега тела

 a. тело мора увек да се опере кад се запрља, лети више пута на дан

b. пазух треба опрати, осушити и ставити дезодоранс

 c. тело се мора прати свакодневно лице, руке , врат, уши се прљају чешће и чешће се морају прати

e. руке се перу пре и после сваке употребе нужника, пре и после јела, после сваког прљавог посла

 f. хигијенски и паравилно је само туширање под млазом воде тј. туширање g. нехигијенско је купање у стајаћој води, у кади, лавору итд. Тада кажемо да се човек купа у сопственој прљавштини.

 h. туширање може бити у хладној, млакој и топлој води (успорење срца, распоред крви по органима, по престанку туш. топлота и освежење се осећа), топло ( умирује нервни систем) i. потребно је да се тело суши строго индивидуалним пешкирима, да свако има свој пешкир за личну хиг. j. прање ногу због гљивица и непријатног мириса

 Нокти се морају редовно скраћивати грицкалицом а не грицкањем, јер се испод њих често налазе јаја паразита, после грицкалице турпијање

Пословице:

 1) Зуби су огледало здравља.

 2) Где кога сврби онде се и чеше.

3) Из ове коже никуд се не може.

 4) Колики су му нокти могао би орати.

5) Ко болест крије, лека му није.

 ХИГИЈЕНА ОДЕЋЕ И ОБУЋЕ је важна јер се запрљаном одећом преносе болести ( вашљивост, гнојне упале коже и гљивичне болести стопала). Не треба размењивати ни једно ни друго. Познате су и алергије на тканине, због контакта коже са вуном, перјем, Пословице:

1. Човек се дочекује по одећи а испраћа по памети.

2. Лако је здравоме болеснога саветовати.

3. Чизма главу чува а шубара је чува.

 4. Без здравља нема живота.

5. Крпи рупу док је мања.

 6. Кошуља никада не сакрије карактер.

 Болести које настају као последица лоше телесне хигијене

 Симптом болести су уствари знаци који нам откривају о којој се болести ради. У симптоме спадају: кашаљ, бол у грлу, бол и грч у стомаку, дијареја или пролив, повраћање, кијање, мучнина итд