

**Гигиена – это правила, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.**

- Личная гигиена включает: общегигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста – правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон.

- К личной гигиене в узком понимании относятся: гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи.

#### **Личная гигиена девочек:**

Гигиена жилища, гигиена тела, гигиена одежды и обуви, гигиена питания, гигиена сна, гигиена труда и отдыха

#### **ГИГИЕНА ТЕЛА**

- Уход за кожей
- Уход за волосами
- Уход за руками и ногтями
- Уход за полостью рта
- Интимная гигиена

**Чистая кожа обладает бактерицидными свойствами и способна убивать микроорганизмы.**

#### **Уход за волосами:**

Волосы на голове быстро становятся жирными, и поэтому необходимо мыть их по мере загрязнения с использованием шампуня.

#### **Уход за кожей**

- Принимать душ нужно ежедневно. Температура воды не должна превышать 37-38°.
- Основными средствами для очищения кожного покрова являются мыло и вода.
- Мыться в ванне или в бане с применением мыла необходимо не реже одного раза в неделю.
- После мытья нужно обязательно сменить нательное белье.
- При мытье, особенно с помощью мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и способствует повышению хорошего самочувствия человека.

#### **Уход за кожей лица**

В период полового созревания нередко на коже появляются угри. Особенно неприятно, когда их много на лице. Поэтому необходимо тщательно ухаживать за кожей лица.

#### **Ни в коем случае не выдавливай угри!**

Это может привести к возникновению больших гнойников и грубых рубцов. Если даже при тщательном уходе количество угрей увеличивается, необходимо обратиться к врачу-дерматологу и строго выполнять его советы.

#### **Уход за руками и ногтями**

- Особенно много бактерий и вредных микроорганизмов под ногтями, поэтому важен систематический уход за ними.
- Ногти должны быть коротко острижены, чистые.
- Мыть руки необходимо несколько раз в день, а перед едой и после посещения туалета — **это просто необходимо.**

#### **Уход за полостью рта**

- Уход за полостью рта не только способствует сохранению целостности зубов, но и **предупреждает многие заболевания внутренних органов.**
- Чистить зубы нужно ежедневно утром и вечером, полоскать рот после каждого приема пищи.
- При появлении неприятного запаха изо рта необходимо обратиться к врачу.
- Для обнаружения начальной формы кариеса зубов, снятия зубного камня и других мероприятий, связанных с санацией полости рта, нужно не реже двух раз в год посещать стоматолога.

*С чем Тебя сравнить? С букетом роз?  
Нельзя, Ты ярче роз, нежней и благородней.  
С цветением орхидей? Но прядь Твоих волос  
Благоухает совершенней запахов природных.*

*С красую томной королевских лилий?  
Но Ты изящней лилий в миллионы крат.  
Затмить Твой взгляд прекрасный, бесконечно  
милый,*

*Не в силах ни один сапфир иль бриллиант,*

*И бриллиантов всех Твой смех дороже.*

*Твой темперамент ярче всех огней,  
Росы Ты утренней свежей и дня моложе,  
Ты искреннее всех и всех нежней.*

*Твой грациозный шаг изящней шага кошек,  
Улыбка - словно солнечный рассвет.  
Нет, сравнивать Тебя и право, невозможно -  
Тебе подобной, на свете больше нет.*



*Наш адрес: Цимлянский район  
ст. Маркинская, ул. Ленина, д.5*

*Адрес Центральной  
библиотеки:  
г. Цимлянск, ул. Ленина, д.15  
Эл. почта: ziml\_bib@mail.ru  
Сайт библиотеки: cimlabibl.ru*



*Информация взята из интернет источника:  
<https://epigen.ru/articles/detail/gigiena-devochki-podrostka/>*

*Составитель: Степаненко М.В.*

*МБУК Цимлянского района  
«Центральная межпоселенческая  
библиотека»  
Маркинский отдел*

12+

## *«О тебе»*



*Информационный буклет с целью  
повышения осведомленности о гигиене  
девочек-подростков*

*ст. Маркинская  
2024 г.*