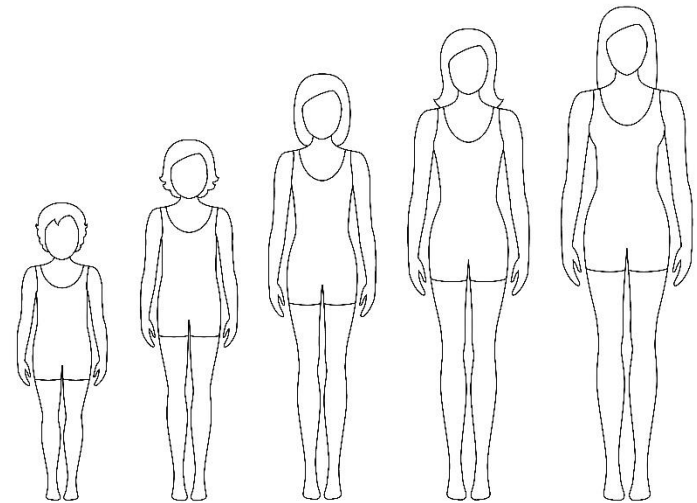


Методические материалы  
для образовательного проекта,  
направленного на распространение  
санитарно-гигиенических знаний и  
навыков среди подростков 12-17 лет

В подростковом возрасте  
организм проходит глобальную  
перестройку



Поэтому могут возникнуть  
непривычные для  
подростка явления,  
например, запах пота,  
лишний вес или высыпания  
на лице



Эти проблемы можно решить,  
если соблюдать простые правила  
личной гигиены

# Что такое гигиена?

- **Гигиена** – это то, что мы делаем для поддержания чистоты и здоровья.
- Нарушение правил гигиены может плохо повлиять на здоровье не только самого человека, но и окружающих.
- Правила гигиены просты, но соблюдают их далеко не все. Например, одни забывают мыть руки, другие - считают это бесполезной тратой времени.

- Гигиена рук = обеззараживание рук.
- Надо мыть руки после улицы, до и после еды, после туалета, после общения и ухода за животными.
- Только мытье рук с мылом удаляет микробы.
- Необходимо тщательно намылить и растереть руки, смыть мыло водой, высушить руки и закрыть кран, используя салфетку или полотенце.



Если нет возможности вымыть руки с мылом, то следует воспользоваться антисептиком:

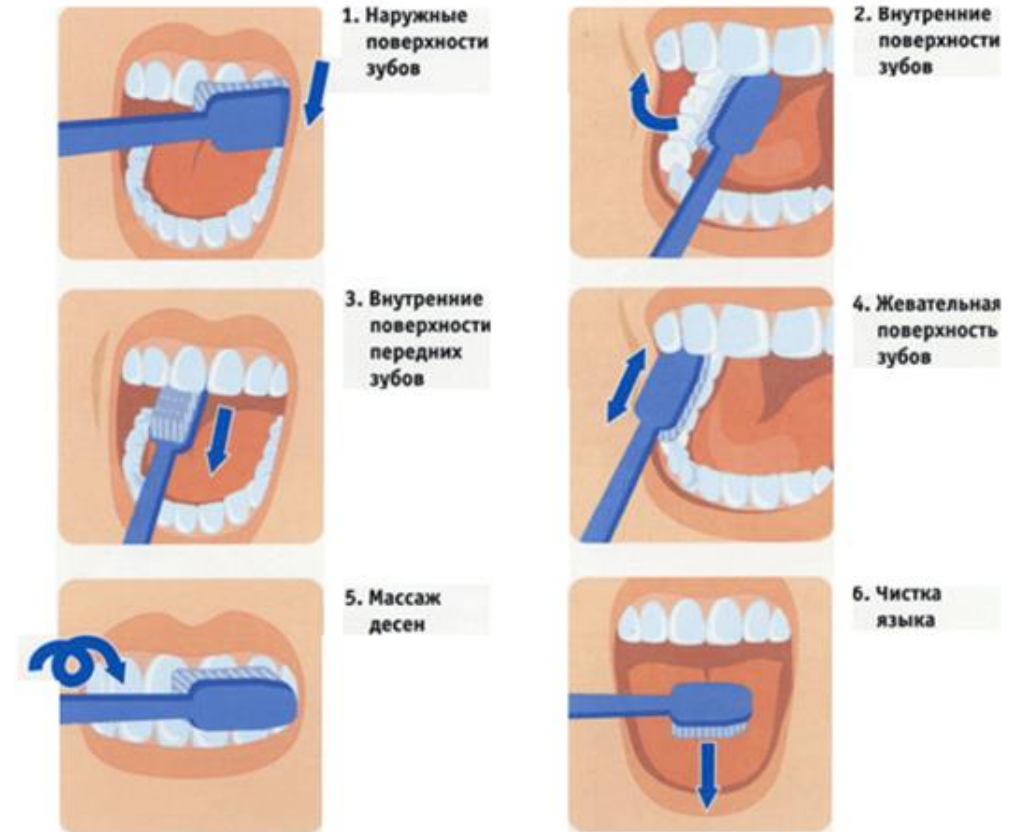
- нанести антибактериальный раствор или гель на ладони, распределить его по всей поверхности рук, дождаться, когда руки высохнут

или

- тщательно протереть руки антибактериальной салфеткой.



- Для защиты зубов от кариеса важно чистить зубы после завтрака и перед сном в течение 2 минут.
- Механическая или электрическая зубная щетка – главное средство для удаления зубного налета и отложений. Зубную щетку необходимо менять каждые 2-3 месяца.
- Межзубное пространство необходимо очищать зубной нитью или ирригатором.
- Даже если ничего не беспокоит, стоит посещать стоматолога не реже двух раз в год.





- Мыть тело необходимо ежедневно теплой водой, используя мыло или гель для душа. Температура воды должна быть немного выше нормальной температуры тела.
- Мыться с мочалкой надо не реже 1 раза в неделю.
- Для умывания лица необходимо использовать специальные косметические средства. Прыщи и угри самостоятельно выдавливать не стоит, так как это может привести к воспалению и ухудшит состояние кожи.
- В меру использовать дезодорант или антиперспирант.
- Нельзя использовать чужие полотенца, щетки, губки и расческу, так как могут передаваться грибок, перхоть или педикулез (вши).



- Начинать утро желательно с разминки. Зарядка добавит бодрости и поднимет настроение.
- Важно быть активными в течение дня: ходить пешком, заниматься любимым спортом, использовать активные виды транспорта (велосипед, самокат, роликовые коньки).
- Физическая активность развивает мышление, помогает бороться со стрессом, улучшает состояние кожи, поддерживает мышцы в тонусе.



- Вода жизненно необходима нашему организму, причем в жаркую погоду необходимо пить больше.
- Простая вода лучше сладких напитков утоляет жажду.
- Безопасна только бутилированная или питьевая кипяченая вода. Не следует пить и полоскать рот водой из водоемов, использовать воду неизвестного качества для приготовления пищи, мытья продуктов и посуды, так как вместе с загрязненной водой в организм могут попасть возбудители опасных болезней.



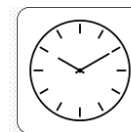
- В рационе должны быть свежие овощи и фрукты.
- Во время еды надо тщательно пережевывать пищу.
- Питаться следует регулярно, для перекуса отдавать предпочтение полезным продуктам (например, овощи, фрукты, орехи).
- Во время еды не стоит смотреть телевизор и пользоваться гаджетами.



десен,  
ци  
тво

[potrebnadzor.ru/](http://potrebnadzor.ru/)

- Сон очень важен, он помогает нашему телу восстановить силы и пополнить запасы энергии.
- Для полноценного сна важно ложиться спать в одно и то же время, даже на выходных.
- Спальное помещение следует проветрить перед сном.
- Активная физическая нагрузка, крепкий чай, кофе, сладкие газированные напитки могут помешать легкому засыпанию.



- Даже самые интересные игры за компьютером и познавательные фильмы не заменят радости личного общения с друзьями и родными.
- Бесконтрольное экранное время негативно влияет как на физическое здоровье (проблемы со зрением), так и на эмоциональное состояние.
- Следует отложить гаджеты на время приема пищи, при походе в туалет, за час до сна.





ТВОЙ РОСПОТРЕБНАДЗОР