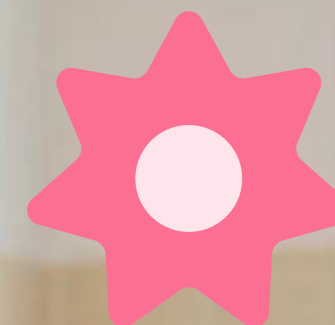




Гигиена человека: значение для здоровья подростков

Формирование гигиенических привычек — основа здоровья и иммунитета школьника.



История развития гигиены: от древности к современности

Первые знания о гигиене появились в Древнем Египте и Греции. В средние века борьба с эпидемиями привела к важным санитарным открытиям. XIX век стал эпохой микробиологии и профилактики болезней, изменившей подход к здоровью.



Основы личной гигиены для подростков

3



Регулярное мытьё рук: защита от инфекций

Чистота рук снижает риск простуд и кишечных заболеваний. Подросткам важно мыть руки после улицы, перед едой и после туалета, чтобы предотвращать распространение бактерий.



Чистка зубов и уход за полостью рта

Два раза в день подростки должны тщательно чистить зубы, используя личные щётки и пасту. Это снижает вероятности кариеса и воспаления десен, сохраняя улыбку здоровой.

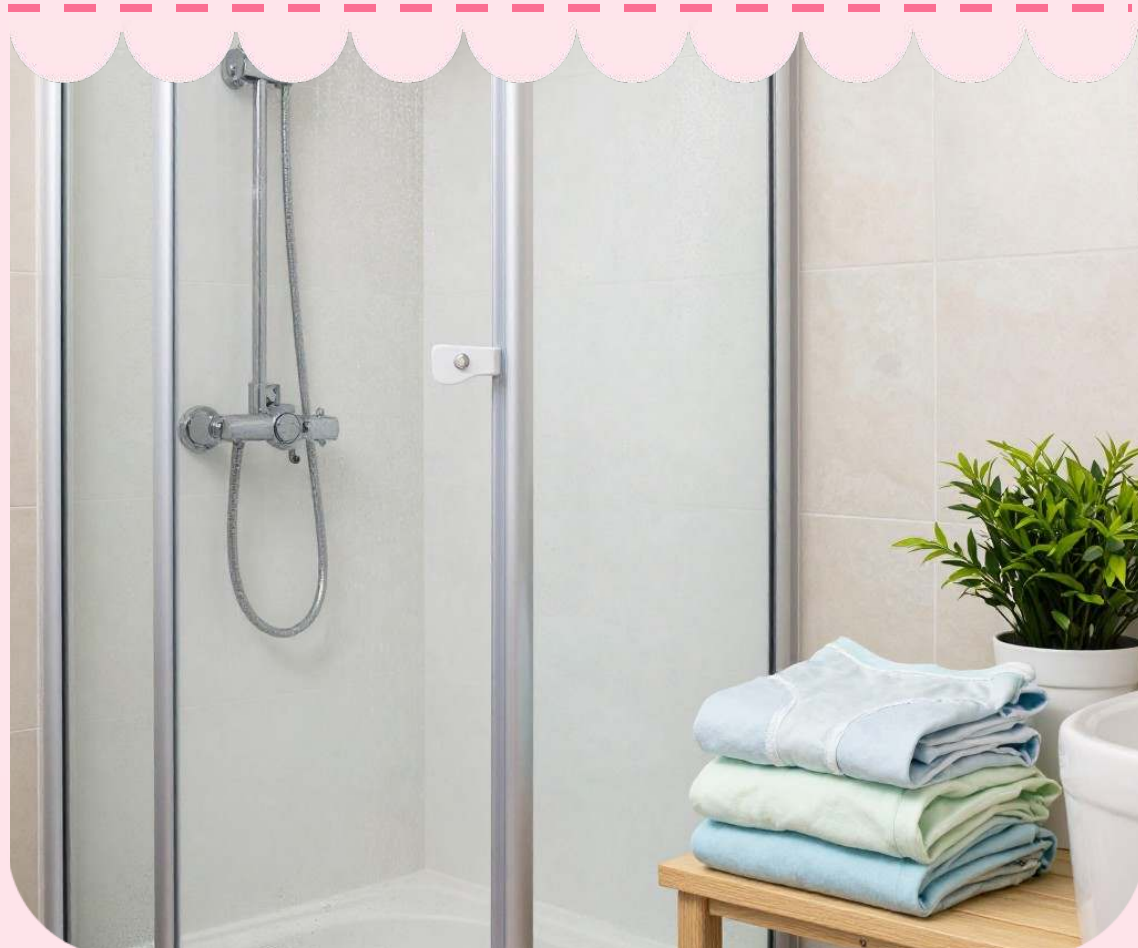


Использование личных гигиенических принадлежностей

Индивидуальные полотенца и средства ухода предотвратят передачу микробов от других, поддерживая личное здоровье и комфорт в повседневной жизни.

Ежедневные процедуры ухода за телом

4



Гигиена кожи: душ и смена одежды

Ежедневный душ помогает удалить загрязнения и микробы. Менять бельё и одежду нужно регулярно, чтобы предотвратить кожные инфекции и сохранить свежесть.



Уход за ногтями и волосами

Чистые ногти и аккуратные волосы снижают риск накопления грязи и паразитов. Обрезание ногтей и использование щадящих средств помогут защитить кожу головы.



Выбор средств ухода по возрасту

Подросткам важно использовать подходящие по составу гигиенические средства, чтобы избежать раздражений и сохранить здоровье кожи.

Гигиена полости рта у подростков: ключевые правила

5



Фтор и защита эмали

Пасты с фтором укрепляют зубную эмаль и помогают бороться с кариесом. Подростки должны выбирать фторсодержащие средства для ежедневной гигиены.



Правильный выбор зубной щётки

Щётка должна соответствовать возрасту и особенностям полости рта подростка. Оптимальный размер и мягкость щетинок уменьшают риск травм и повышают качество очистки.



Регулярные визиты к стоматологу

Посещение стоматолога минимум два раза в год помогает выявлять и лечить проблемы на ранних стадиях, предупреждая воспаление дёсен и другие заболевания.

Гигиена рук - главный барьер против инфекций

6



.1



80% инфекционных заболеваний передаются через грязные руки. Регулярное мытьё с мылом после общественных мест и перед едой снижает риски заражения.

.2



Алько-гели помогают при отсутствии воды, но не заменяют полноценного мытья. Важно соблюдать правила и комбинировать методы для максимальной защиты.

Гигиена питания: защита от болезней через еду и воду

7

.1

Тщательное мытьё овощей и фруктов удаляет паразитов и бактерии, снижая риск кишечных инфекций. Использование только очищенной воды предотвращает отравления.

.2

Соблюдение сроков годности и правильное хранение продуктов минимизируют токсические риски. Гигиенические правила важны для безопасного употребления пищи.



Средства личной гигиены и их особенности

Сравнение частоты замены и индивидуального использования основных гигиенических предметов подростка.

Средство	Частота замены	Индивидуальность	Основная функция
Губка	2-3 недели	Индивидуальная	Очищение кожи
Мыло	Регулярно	Личное	Удаление загрязнений
Зубная щётка	3 месяца	Индивидуальная	Чистка зубов
Расчёска	По износу	Индивидуальная	Уход за волосами

Регулярная замена и индивидуальность средств снижают риск перекрёстного заражения и поддерживают здоровье.

Роспотребнадзор, 2023

Гигиена сна и режим дня подростка: залог здоровья

9



Продолжительность и качество сна

Рекомендуется 8–9 часов сна для оптимального восстановления организма школьника. Хороший сон улучшает внимание и снижает утомляемость в течение дня.



Создание комфортных условий для сна

Чистое постельное бельё и регулярное проветривание комнаты обеспечивают здоровую атмосферу. Соблюдение режима отхода ко сну помогает регулировать биоритмы и поддерживать эмоциональное равновесие.

Гигиена одежды и обуви: этапы профилактики заболеваний

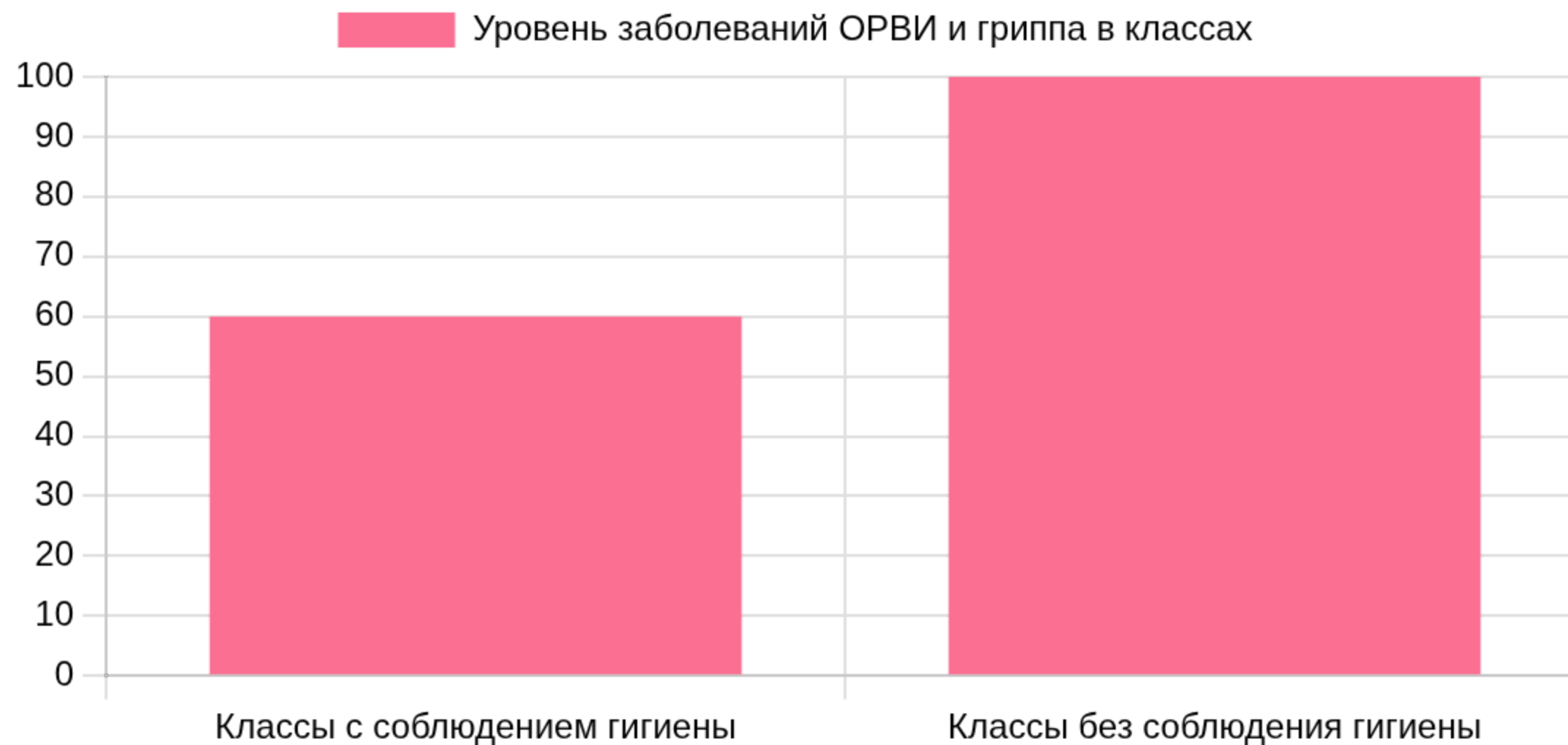
10



Соблюдение гигиены и снижение заболеваемости

11

Регулярное соблюдение гигиенических правил снижает не только риск ОРВИ, но и гриппа, особенно в весенне-зимний период. Это способствует сохранению учебного процесса.



Высокий уровень дисциплины по гигиене ведёт к почти 40% снижению заболеваемости, что отражает прямую связь между профилактикой и здоровьем учеников.

Минздрав РФ, исследование 2022

Гигиена кожи: акне и профилактика новообразований

12



.1

Очищение лица дважды в день предотвращает накопление загрязнений и себума, уменьшая воспаления. Использование косметики, адаптированной для подростков, помогает сбалансировать кожу без раздражения.

.2

Избегание агрессивных скрабов снижает риск травм кожи и появления новых акне. Недопустимо выдавливать прыщи, поскольку это чревато инфицированием и образованием рубцов.

Гигиена волос и кожи головы

13

.1 . . .

Регулярное мытьё головы 2–3 раза в неделю шампунями, подходящими для подростковой кожи, помогает контролировать выделение кожного жира и предотвращает появление перхоти.

.2 . . .

Использование только собственной расчёски исключает распространение паразитов. Частая замена наволочек не менее 1–2 раз в неделю сохраняет чистоту кожи головы и улучшает состояние волос.



Гигиенические процедуры для ушей, носа и глаз

14



Уход за ушами и носом

Внешнюю часть ушей очищают мягким ватным диском, не проникая глубоко в слуховой проход, чтобы избежать травм. Нос необходимо регулярно очищать, особенно при сезонных ОРВИ, чтобы не допустить размножения микробов.

Защита глаз

Глаза защищают от пыли и яркого света с помощью специальных очков или штор. Для лица используйте отдельные полотенца, чтобы снизить риск передачи инфекций и сохранить здоровье органов зрения.

Психоэмоциональное состояние и гигиенические привычки

15

01

Стресс постоянно снижает мотивацию к регулярному выполнению гигиенических процедур, что негативно сказывается на здоровье кожи и полости рта подростков.

02

Пропуски ежедневных гигиенических мероприятий повышают риск развития воспалительных и инфекционных заболеваний, ухудшая общее самочувствие и эмоциональное состояние.

03

Поддержка семьи и близких критически важна для формирования устойчивых привычек ухода за собой и помогает подросткам справляться со стрессом и соблюдать гигиену.

Гигиена рабочего и учебного пространства

16



Чистота рабочего стола

Регулярная уборка и дезинфекция стола и принадлежностей минимизируют количество вредных микробов. Это снижает риск инфекций и улучшает концентрацию во время занятий.



Проветривание и порядок

Проветривание помещения не менее трех раз в день помогает обновлять воздух и снижает утомляемость. На учебном месте не стоит хранить продукты, чтобы избежать загрязнения и привлечения насекомых.

Гигиена при спортивных занятиях

17



После тренировки обязательно душ для удаления пота и предотвращения кожных инфекций. Своевременная смена спортивной одежды исключает размножение бактерий и появление неприятного запаха.



Использование собственного полотенца и спортивных аксессуаров в общественных залах важно для предупреждения передачи грибков и инфекций среди занимающихся.

Распространённые мифы и ошибки в подростковой гигиене

18



.1

Миф о полном замещении мытья рук антисептиком приводит к снижению эффективности профилактики инфекций. Антисептик не удаляет грязь, поэтому мытьё водой и мылом остаётся обязательным.

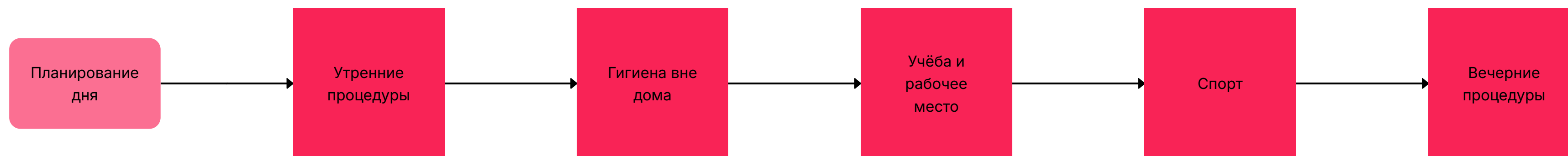
.2

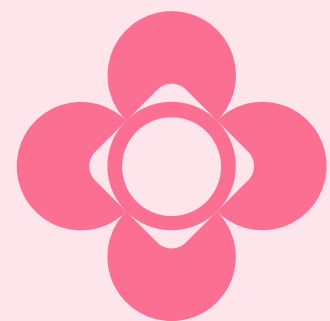
Частая чистка зубов не разрушает эмаль при правильной технике и выборе щётки. Парфюм и дезодорант не заменяют душ, так как они не удаляют загрязнения и пот, что важно для кожи.

Алгоритм личной гигиены школьника

19

Этапы формирования эффективных гигиенических привычек в течение дня





Гигиена — фундамент здоровья и уверенности подростка

Ранняя привычка соблюдать гигиену формирует сильный иммунитет и улучшает качество жизни, способствуя успешной социальной адаптации и самоуважению подростка.

