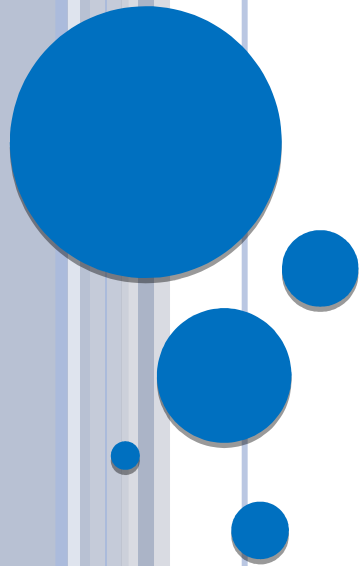


OSEBNA HIGIENA



KAJ JE HIGIENA?

- Higiena- Stvari, ki jih počnemo z namenom, da zaščitimo sebe in okolje pred različnimi škodljivimi vplivi.
- Higiena je nekaj obveznega in vsakdanjega.
- Delimo jo na več področji:
 - higiena celotnega telesa,
 - higiena ustne votline,
 - čiščenje nog in nohtov,
 - oblačila,
 - skrb za rekreacijo
 - pravilna prehrana.



HIGIENA CELOTNEGA TELESA

- Tuširanje s toplo vodo in ne kopanje v kadi.
- V gobah ali krpah se nabirajo bakterije.
- Pri tuširanju uporabimo tekoče milo z ustreznim Ph (5,5).
- mila v trdi obliki, ne smemo uporabljati da s tem ne uničimo naravnega zaščitnega plašča kože.
- Pri tuširanju uporabljamo telesne losjone, ker vračajo koži kislost in jo navlažijo.
- Uporabljamo tudi dezodorante - sredstva, ki preprečujejo razkrajanje znoja.



HIGIENA KOŽE

- Koža meri 2m², zato je precejšen del zdravstvenih in lepotnih težav povezanih z njo.
- Na njej se nabirajo:
 - nesnaga ali umazanija
 - kožni loj
 - Znoj
 - prah
 - odvečna kožna maščoba
- Ne umivanje povzroči razkroj kože in smrad. Razvijejo se mikrobi in zajedavci in le ti povzročajo kožna obolenja.
- Za ohranitev lepega videza kože je pomembno:
 - ustrezno čiščenje kože
 - rekreacija
 - zdrava prehrana





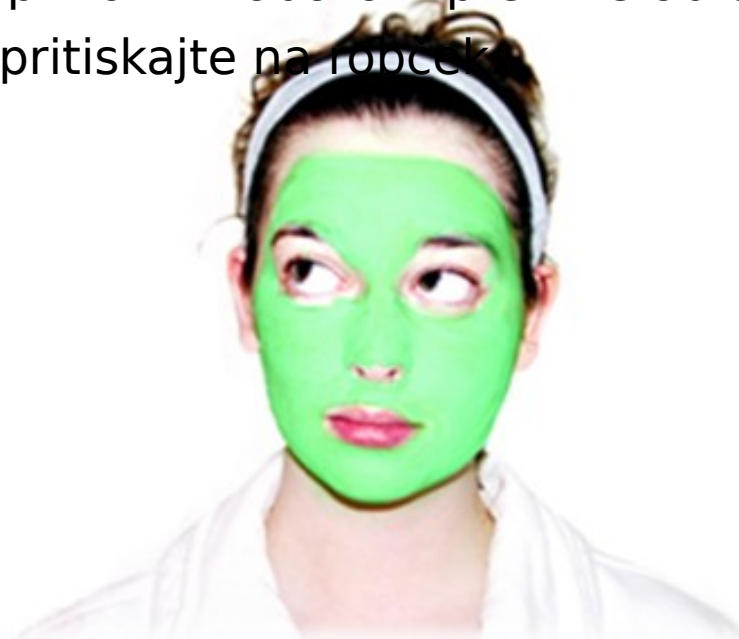
ROKE

- So najbolj izpostavljene, zato je redno umivanje rok zelo pomembno
- Skrbno umivanje rok je nujno pred pripravo jedi!
- umivanje rok je enostavna navada, ki pripomore k temu, da ne zbolimo.
- Na žalost se vse premalo ljudi zaveda pomembnosti umivanja rok.
- S tem je mnogim bakterijam omogočeno, da se širijo naprej in prenašajo prehlade in gripe.

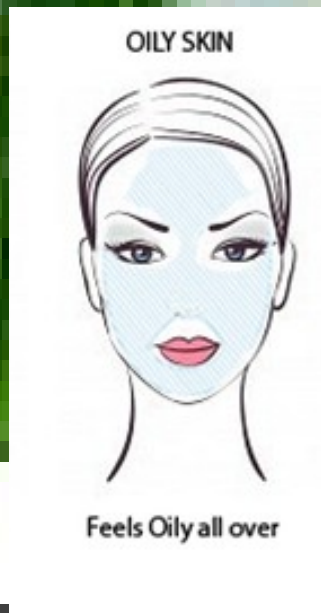
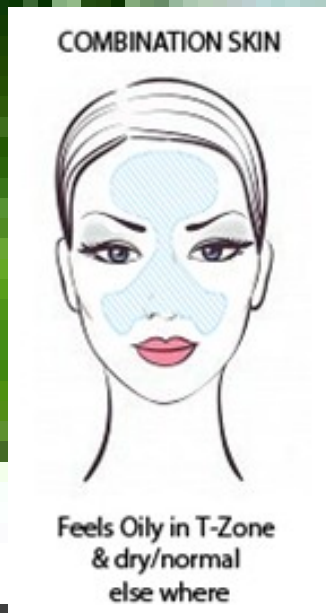
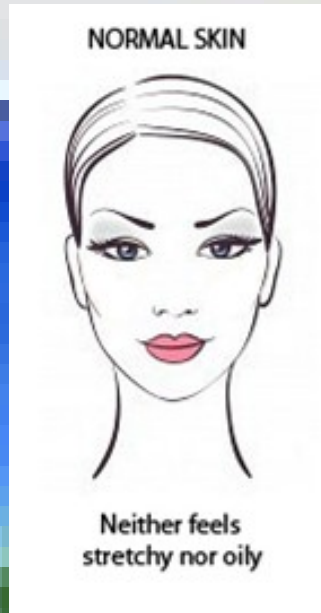
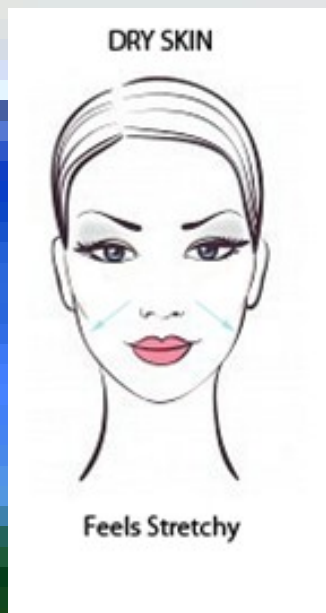


TIPI ALI VRSTE KOŽE

- S tipom ali vrsto kože se rodimo.
- Sami lahko preizkusite ta test in določite vrsto kože:
 - Z čistilom za obraz (ali nežnim milom) si umijete obraz,
 - počakajte približno 5 minut,
 - uležite in si z papirnatim robčkom prekrite obraz,
 - z rokami nežno pritiskajte na robček.



Kliknite ikono, če želite dodati sliko



Če bo robček:

- ▣ masten pomeni imate masten tip kože.
- ▣ masten madež v obliki črke T, imate mešan tip kože.
- ▣ če pa vas bo obraz začel peči že med tem ko imate robček na obrazu, imate suh tip kože.



SUH TIP KOŽE

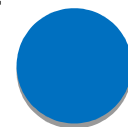
- Značilnosti:
 - razpokana in suha koža.
 - Zgleda pa blede in napeto.
 - mozolji niso tako pogosta stvar (razen v puberteti nekaj na čelu).
- V mladosti je to najmanj problematičen tip kože
- Po 25. letu se začnejo pojavljati gubice, ker koža izgublja vlago.
- Treba jo je čistiti z zelo nežnimi mili



MASTEN TIP KOŽE



- Najbolj pogost tip kože.
- Premastno kožo povzroča moški spolni hormon testosteron, ki ga proizvaja moško in pa tudi žensko telo, ko začne spolno dozorevati
- Ta snov spodbudi žleze lojnice, da izločajo več maščobe.
- Kljub vsemu ima mastna koža določene prednosti:
 - ni občutljiva,
 - dlje časa ostane mlada,
 - tako mastna, kot je v mladosti, ne bo vse življenje.
- Pri približno 30 let se tip kože običajno spremeni.



MEŠANA KOŽA

- Sestavljena je iz mastne in suhe kože.
- Na obrazu je mastna koža na čelu, nosu in bradi. Drugje je koža suha.
- Če sta mastno in suho v ravnovesju, je koža normalna.
- Kadar je razlika med mastnimi in suhimi predeli tako velika, da človek ne ve več, kakšne izdelke uporabljati, govorimo o mešani koži.



VPLIV HRANE

- Hrana vpliva na zdravje in lepoto.
- Pomembno je kaj jemo, koliko in kako.
- Počasno uživanje hrane preprečuje slabo prebavo, nespečnost in razdražljivost.
- Uživati moramo veliko sadja in zelenjave, mleka, mlečnih izdelkov in žitaric.
- Izogibati se je potrebno mastni hrani, prekajenemu mesu, sladki hrani in sladkim pijačam.





VPLIV REKREACIJE

- Rekreacija mora postati obvezna.
- Na prostem, ne glede na letni čas.
- Pomaga nam:
 - ohranjati kondicijo,
 - varovati pred duševnimi napetostmi,
 - preprečiti nastanek in preprečiti tež.



HIGIENA USTNE VOTLINE IN ZOB

- Zobna gniloba je najbolj pogosta bolezen zob. Prepreči jo redno umivanje zob.
- Pribor za nego zob:
 - ▣ **primerna ščetka,**
 - ▣ **zobna nitka,**
 - ▣ **zobna prha,**
 - ▣ **zobna pasta.**
- Ščetkamo s krožnimi gibi, pričnemo v kotu dlesni in nadaljujemo do nasprotnega kota. Po umivanju zobno ščetko splaknemo pod tekočo vodo.
- Vsak mora imeti svojo zobno ščetko!



HIGIENA OBLEK



- Oblečila imajo predvsem higienski in zdravstveni pomen.
- Dajati morajo občutek ugodja in omogočati svobodno gibanje.
- Telo varuje pred:
 - hladnim/vročim okoljem,
 - umazanijo, pred mehničnimi, kemičnimi in biološkimi dejavniki
 - pokriva intimne dele telesa.



HVALA ZA VAŠO POZORNOST!

