

Гигиена

НАВЕДИ ПОРЯДОК В ДОМЕ, И ЖИЗНЬ БУДЕТ СЧАСТЛИВОЙ И РАДОСТНОЙ.

Гигиена является одним из важнейших разделов медицины.
Это *наука о сохранении и укреплении здоровья людей*.

Существуют два больших раздела:

- 1) личная гигиена,
- 2) общественная гигиена.

Личная гигиена – это рациональный режим дня, гигиена души и тела, гигиена одежды и обуви, а именно:

- отказ от вредных привычек;
- правильный режим положительно влияет на распределение сил в течение дня (работа, отдых, правильное питание);
- уход за телом (содержание тела в чистоте и порядке, закаливающие процедуры);
- обувь и одежда должны быть удобными и чистыми;
- умение не брать себе на душу (не держать в мыслях) грязных слов, пожеланий, проклятий;
- отказ от вредных привычек составляет гигиену души.

Общественная гигиена – это содержание в чистоте и порядке общественных мест (магазины, школы, вузы, детские сады, спортивные клубы и т.д.). Стремление жить в гармонии с окружающим вас миром.

На практике соблюдение гигиенических знаний и навыков предохраняет человека от различных заболеваний и делает жизнь более счастливой и радостной.