**Дене гигиенасы.**Тері көптеген қызмет атқарады. Оның бірі - *қорғаныш* қызметі. Тері құрғақ, жарылғыш болса, везелин немесе глицерин жағу керек. Теріге дұрыс күтім жасалмағанда киім мен аяқ киімді дұрыс тандамағанда, қажалу, қысылу нәтижесінде теріде іріңді-саңырауқұлақты аурулар пайда болады. Басқада тері аурулары мен жарақаттары тері құрғақтығынан, тершендіктен, катты қатудан, дұрыс тамақтанбаудан болуы мүмкін . Теріде микроорганизмдер үшін ыңғайлы орта болатын май мен тер бөлінуінен кір мен шай пайда болады. Кір тері белгілі бір деңгейде өзінің бактерия өлтіргіштік қасиетінен айырылады, ал тері жамылғыларының жарақаттануы (тырналу, жырып кету, жаралар) микробтардың терінің терең тканьдеріне енуіне жағдай жасайды. Теріге дұрыс күтім жасалмағанда киім мен аяқ киімді дұрыс тандамағанда, қажалу, қысылу нәтижесінде теріде іріңді-саңырауқұлақты аурулар пайда болады

**Шаш** та үнемі күтімді қажет етеді. Шашты апта сайын (күн сайын емес) жылы қайнатылған сумен сабын көбігінде немесе ылайықты шампуньмен жуу ұсынылады. Күніне бірнеше рет жиі тарақпен тарау да пайдалы.

Адам терісінің ең өсімтал бөлігі – шаш пен тырнақ. Ол адамның миын күн сәулесі мен суықтан сақтайды. Шашты аптасына 1 рет жуған жөн. Өте суық күндері бас киімсіз шығуға болмайды.

Қолдың тырнақтарын аптасына 1 рет алса, аяқ саусақтарының тырнақтарын екі аптада бір рет немесе айына бір рет алады.

**Киім гигиенасы.** Ол адамды сыртқы ортаның қолайсыз факторларынан қорғайды, қолайлы жылылық жағдай қамтамасыз етеді, теріні ластанудан, механикалық зақымдалудан қорғайды. Пайдаланылуына қарай киімнің бірнеше түрлері болады: *тұрмыстық, кәсіптік, спорт, балалар, әскери, ауруханалық киімдер.* Киім жыл мезгіліне және ауа райына сай киілінуі керек

**Аяқ киім гигиенасы**. Киімнің алмастырылмайтын бір бөлігі - аяқ киім болып табылады, ол, суық пен жылу, ылғал, механикалық әсерлерден, ластанудан, жәндіктер мен жануарлардың шағуынан қорғайды. Аяқ киімге төмендегідей гигиеналық талаптарға сай болуы қажет:

1. ауа райы мен жұмыс жағдайларына сәйкес, аяқ киім ішіндегі қолайлы ауа алмасу мен температуралық-ылғалдылық режимді қамтамасыз етуі керек;

2. аяқ ұшының анатомо-физиологиялық және жасының ерекшеліктеріне сәйкес болуы керек;

3. аяқ ұшы мен бақайларын қыспауы керек, қозғалысты шектеп, аяқтың қан айналымын бұзбауы керек;

4. адамға қолайсыз әсер ететін зиянды химиялық заттар бөлінетін көзі болмауы керек;

5. жұмсақ, жеңіл, ыңғайлы, жеңіл тазартылатын болуы керек;

Аяқ киім үшін жоғарыда аталған барлық талаптарға сай келетін, ең жақсы материал - табиғи тері болып табылады. Ол төмен жылу өткізгіштік пен орташа ауа өткізгіштік қасиеттерімен сипатталады, созылғыш болады, зиянды химиялық заттар бөлмейді.

**Ауыз қуысы гигиенасы.** Адамның ауыз қуысы жеке гигиенасының негізгі мақсаты, тіс пен ауыздың шырышты қабығын жұмсақ қақтарынан және ас қалдықтарынан тазарту жолмен, сол сияқты, ауыз қуысын үнемі таза ұстау арқылы, стоматологиялық аурулардың және ағзаның ішкі мүшелерінің әр түрлі ауруларының дамуын және күшеюін алдын алу болып табылады.Ересек адамдарда 28-32 тұракты тіс болады. Олар үстіңгі және астыңғы жаксүйектердегі арнайы тіс ұяшықтарында орналасқан.

**Ұйқы оның маңызы**

Адам күндіз белсенділік көрсетіп, сергек жүреді. Түнде ұйықтап, тынығады. Адам өз өмірінің үштен бір бөлігін ұйқымен өткізеді. Ұйқы аркылы ағза өзінің жұмыс істеу кабілетін калпына келтіреді.

Жаңа туған нәресте тәулігіне - 21-22 сағат, алты айлық нәресте  14 сағат, бір жасар сәби 13 сағат үйыктайды. 15 жасар жасөспірім төулігіне - 9 сағат, 17 жасар жасөспірімдер 7 - 8 сағат ұйықтаса да жеткілікті.

**Тамақтану гигиенасы**

Тамақтану ***–*** ағзаның өмірлік қажеттілігі болып саналады . Ол адамды сумен, энергия мен қамтамасыз етеді. Дұрыс тамақтану – бұл ең алдымен тұрақты тамақтану. Тұрақты тамақтану дегеніміз күніне 3-4 реттен кем емес.

**Дұрыс тамақтанбауға байланысты факторлары**1.Адам өмірінің ұзақтығы - 50%

2. Жастар арасында аурулар – 80%

**Дүрыс тамақтанбауға байланысты жастар арасында кездесетін аурулар**

1.Йодтың жеткіліксіздігінен болатын аурулар - 16%

2. Семіздіктің байқалуы- 20-30%

3. Жүрек-тамыр аурулары

4. Рактың кейбір түрлері

5. Диабеттің пайда болуы.