**Higiena jako nauka zajmuje się obserwacją i badaniem zależności pomiędzy życiem i zdrowiem człowieka, a czynnikami środowiska zewnętrznego.**

Znajomość zasad higieny, a szczególnie higieny osobistej, jest, zatem niezmiernie przydatna w pielęgnowaniu zdrowia,

Właściwe pielęgnowanie skóry umożliwia dobre wypełnianie wszystkich jej funkcji oraz chroni ją przed uszkodzeniami, pyłem, kurzem, środkami chemicznymi, wydalinami i innymi czynnikami. Skórę zanieczyszczają także wytwory własne:

złuszczający się naskórek, pot, nadmierna ilość łoju. Wszystko to razem tworzy brud, stanowiący doskonałe podłoże dla rozwoju zarazków.

**Czysta skóra spełnia wszystkie swoje funkcje lepiej niż brudna. Dlatego tak ważne jest codzienne mycie całego ciała w ciepłej wodzie z mydłem oraz za pomocą szczotki, gąbki lub szorstkiej rękawicy (koniecznie własnej), najlepiej w wannie lub pod prysznicem.** Mycie usuwa brud i uwalnia skórę od nieprzyjemnego zapachu. Szczególnie dokładnie należy myć te wszystkie części ciała, które najsilniej się pocą i najbardziej brudzą, a więc ręce, stopy, pachy, a u osoby otyłej

– miejsca pomiędzy wszystkimi fałdami skóry.

Dla zdrowia najkorzystniejsza jest kąpiel w wannie wieczorem. Ciepła (nie gorąca) kąpiel ma, bowiem także działanie uspokajające, co sprzyja zasypianiu.

**Skórę należy chronić przed uszkodzeniem, tj. skaleczeniem, pęknięciem, zetknięciem ze zbyt wysoką temperaturą (oparzeniem), a także zabezpieczać przed odmrożeniem.** Należy chronić ją przed długim działaniem wilgoci – w tym także przed działaniem własnego potu. Skóra narażona na długie działanie wilgoci ulega maceracji, co sprzyja pęknięciom i otarciom. Wszystkie ubytki są wrotami zakażenia, przez które wnikać mogą zarazki i inne szkodliwe czynniki.

Dla dobrego funkcjonowania skóry, a także dla całego organizmu, bardzo korzystne jest hartowanie. Polega ono na wywoływaniu naprzemiennego zwężania i rozszerzania naczyń krwionośnych przez kąpiel w ciepłej wodzie, a następnie spłukanie ciała zimną wodą.

**Pielęgnowanie skóry głowy i włosów polega na ich codziennym szczotkowaniu i czesaniu.** Bardzo zalecane jest szczotkowanie,gdyż nie tylko usuwa pył i złuszczony naskórek, ale także wpływa pobudzająco na ukrwienie skóry głowy.

Większość zaburzeń pokarmowych jest wynikiem niewłaściwych zwyczajów żywieniowych, przede wszystkim niewystarczającej ilości błonnika w pożywieniu, pospiesznego jedzenia, a także przejadania się. Jest to przyczyną powstawania

zaparć, niestrawności i otyłości. Otyłość jest wynikiem siedzącego trybu życia i systematycznego spożywania pokarmów, przekraczających zapotrzebowanie energetyczne organizmu.

**Zaburzenia czynności przewodu pokarmowego mogą być wynikiem nie tylko nieprawidłowego odżywiania się, lecz również nieprawidłowego przygotowania pokarmów.**

Objawami zatruć pokarmowych są nudności, wymioty, biegunki. Najczęściej zatruwamy się surowymi jajami zakażonymi salmonelli

ą (bakterie), lodami zakażonymi gronkowcem oraz nieświeżymi produktami pokarmowymi (grzyby pleśniowe). Aby ustrzec się tego rodzaju zatruć, należy przyrządzać posiłki tylko z produktów świeżych, nie poddawać ich ponownemu

zamrożeniu, unikać spożywania surowych jaj. Ważne jest, aby dbać o czystość rąk i dobrą jakość pokarmu, który spożywamy.

Wraz z pokarmem lub wodą można wprowadzić do organizmu drobnoustroje chorobotwórcze wywołujące choroby zakaźne, np.: wirusowe zapalenie wątroby (żółtaczka typu A), czerwonkę bakteryjną, dur brzuszny.

Pierwotniaki i robaki pasożytnicze są również przyczyną dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Zakażenia robakami pasożytniczymi następują przez spożycie warzyw i owoców zanieczyszczonych jajami glisty ludzkiej lub owsików, a także surowego lub niedogotowanego mięsa, w którym znajdują się larwy tasiemców lub włośnia krętego. Owsicę łatwo wyleczyć. **Łatwiej jednak jej zapobiegać, przestrzegając zasad higieny i dokładnie myjąc owoce i warzywa przed spożyciem.** Lamblia to pierwotniak, który pasożytuje najczęściej w pęcherzyku żółciowym, powodując różnego rodzaju

dolegliwości przewodu pokarmowego. źródłem zarażenia jest zakażona woda i produkty spożywcze zanieczyszczone tym pasożytem.

Należy pamiętać o tym, że niektórymi choroba można zarazić się od zwierząt – nawet tych, które są z nami codziennie.

**Po każdej zabawie z ulubieńcem, np. psem, kotem, chomikiem, należy dokładnie umyć ręce.**