

## HIGIÉNYIA

### A) Jelöld, hogy az állítás igaz vagy hamis ("I" vagy "H")

1. A személyi higiénia szorosan összefügg egészséggel
2. Ismert tény, hogy nagyon sok kórokozó könnyen bejuthat a nem megfelelően tisztálkodó emberbe
3. A haj, száj és fogmosás, valamint a test tisztántartása és a ruhák gyakori mosása nagyon fontos az egészség megőrzésében
4. A betegséget okozó mikroorganizmusok az egyik személyről a másokra akár kézfogás során is terjedhetnek.
5. A helyes kézmosáshoz szappant és sok vizet használunk.
6. Kézmosás és öblítés után nem szükséges megszáritani a kezünket.
7. Kéz-és lábujj körmünket vágjuk le hetente rövide, lekerekítve.
8. 37-38 fokos vízzel és szappannal megszabadíthatjuk bőrünket a nemkívánatos szennyeződésektől.
9. Naponta kétszer kell nagyon gondosan fogat mosnunk, amelyhez fluortartalmú fogkrémet tanácsos használunk.
10. Zsíros fejbőrünket gyakran mossuk meg


### B) Mit tudsz személyi higiéniairól?

Egészítsétek ki a következő mondatokat a megfelelő kifejezésekkel:

a: kórokozók; b: táplálkozással; c: kefe; d: személyi higiénia; e: mikroorganizmus; f: piszkos vízzel; g: piszkos kézzel; h: fésűk; i: papírtörölköző; j: zsebkendőt; k: faggyú; l: körkörösén; m: fogak



- 1) Amikor tüszögünk és köhögünk, tegyük ..... a szánk és az orrunk elé
- 2) A ..... követelményeinek betartása nagyon fontos a legtöbb fertőző betegség megelőzésében.
- 3) A szappannal és vízzel történő kézmosás nagyon hatásos a ..... elleni küzdelemben.
- 4) A fogmosás általános szabálya az, hogy a fogkefét a fogínytól a fogak felé ..... kell mozgatni.
- 5) Nagyon fontos a száj és különösen a ..... tisztántartása.
- 6) A haj egészsége szorosan összefügg a .....
- 7) A mikroorganizmusok főként a..... és a .....terjednek.
- 8) Töröljük meg kezünket ..... miután megmostuk a fertőtlenítő hatású folyékony szappannal.
- 9) A ..... és a ..... személyes használati tárgyak, amelyeket gyakran ki kell mosni szappanos vízzel, és le kell öblíteni.
- 10) A fürdés az izzadság, a ....., az elhalt sejtek és a ..... bőrről való eltávolításával biztosítja a személyi higiénia.

## Megoldás

A)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	I	I	I	I	H	I	I	I	H

B)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
j	d	a	l	m	b	g, f	i	i, h	k, e