

**Вопросы для уличного опроса («стрит-ток») подростков на тему личной гигиены
для проведения в детском лагере отдыха**

1. Что такое личная гигиена?
Личная гигиена – это то, что мы делаем для поддержания чистоты и здоровья (мытьё рук, уход за телом, волосами, стрижка, бритьё, чистка зубов, поддержания порядка дома и т.д.)
2. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
Соблюдать правила гигиены, полноценно питаться, быть активным, соблюдать режим дня, спать достаточно количество часов, проводить профилактические осмотры у врача, вакцинироваться, ограничить использование гаджетов, успешно справляться со стрессом и т.д.
3. Зачем мыть руки?
С грязными руками в наш организм могут попасть опасные бактерии и вирусы, вызывающие болезни. Регулярное мытьё рук защищает от ОРВИ, гриппа, кишечных инфекций и т.д.
4. Почему нельзя делиться своей расческой или кепкой?
Так как могут передаваться грибок, перхоть или вши (педикулез).
5. Почему нельзя грызть ногти? Зачем коротко стричь ногти?
Под ногтями скапливается не только грязь, но и микробы, а короткие ногти снижают риск распространения инфекций.
6. Что такое цифровая гигиена?
Это правила безопасного использования цифровых устройств, например, использование сложных паролей, скачивание только официальных приложений, установка антивируса на устройства и т.д.
7. Почему нельзя пить воду из реки или озера?
Потому что в воде могут быть опасные микробы.
8. Существует ли «болезнь грязных рук»?
«Болезнью грязных рук» называются болезни, которые передаются через немытые или плохо помытые руки, например, желтуха, ротавирус, энтеробиоз (глисты) и т.п.
9. Кому нужна личная гигиена?
Всем.
10. Как можно защитить себя от жары и вредного солнечного излучения?
Носить головной убор, солнцезащитные очки, в жару пребывать в тени, в прохладных местах, пользоваться водостойкой солнцезащитной косметикой, пить больше жидкости. Если не соблюдать правила пребывания на солнце, можно получить тепловой удар и солнечные ожоги.
11. Можно ли мыть руки водой из водоема?
Воду из водоема не стоит использовать для мытья рук. Антибактериальный гель или салфетки вырчат в условиях отсутствия мыла и проточной воды.

12. Что нужно делать, чтобы хорошо выспаться?

Ложиться спать примерно в одно и то же время, даже в выходные, спать необходимое количество часов, ограничить экранное время за 1 час до сна, ограничить свет и шум в комнате, не пить перед сном кофе, чай, колу, не наедаться перед сном и не ложиться спать на голодный желудок, проветрить спальное помещение, не заниматься активной физической нагрузкой перед сном.

13. Когда необходимо мыть руки?

После улицы, перед едой, после общения с животными, после контакта с деньгами, после уборки, после туалета, после ухода за больным, после кашля и чихания, после уборки.

14. Здоровье - это когда ты себя хорошо чувствуешь не только физически, но и эмоционально.

Что нужно делать, чтобы оставаться в хорошем настроении?

Общаться с друзьями, заниматься любимым хобби, быть активным, познавать и т.д.

15. Продолжи фразу: «Где чистота – там....»

Красота, здоровье, порядок и т.д.