Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3
г. Барабинска

Твоё здоровье и личная гигиена

Учитель: Милоянин А.А.
Автор: Горст Татьяна,
Дъячук Екатерина

Твое здоровье и личная гигиена

Цели:

1. сформировать ценное отношение к своему здоровью;
2. сформировать представление о том, как можно сохранить и укрепить свое здоровье, соблюдая личную гигиену;
3. ознакомить с различными формами гигиенических процедур.

Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

Соблюдение правил личной гигиены – эффективный и доступный метод укрепления и сохранения здоровья.

Личная гигиена – это в том числе:

- закаливание;
- гигиена кожи;
- гигиена зубов и полости рта;
- гигиена одежды и обуви;
- подвижный образ жизни.

Закаливание

Закаливание – это систематическое целенаправленное воздействие на организм внешних факторов (холода, тепла, солнечных лучей, дозированных физических нагрузок) с целью повышения устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим воздействиям за счет развития внутренних резервов.

Закаливание – средство профилактики простудных заболеваний

Основные правила закаливания:

1. постепенное увеличение закаливающих нагрузок;
2. последовательность перехода от легких процедур к процедурам с более интенсивным воздействием;
3. регулярность и систематичность;
4. комплексность;
5. учет индивидуальных особенностей организма.

Виды закаливания:

Воздушные ванны

Водные процедуры

Солнечные ванны

Дозированная физическая нагрузка

Воздушные ванны

Воздушные ванны бывают:

- ✔ тепловые (от 20 до 30 ^{0} С);
- ✔ прохладные (от 14 до 20 ^{0} С);
- ✔ холодные (ниже 14 ^{0} С)

Водные процедуры

Закаливание с помощью водных процедур включает в себя:

- ✔ обтирание (с него начинают закаливание водой);
- ✔ обливание (к чему приступают через 2 – 3 недели после обтирания);
- ✔ душ, в т. ч. и контрастный, с резкой, но непродолжительной сменой температуры;
- ✔ ванны;
- ✔ купание в бассейне или открытом водоеме.

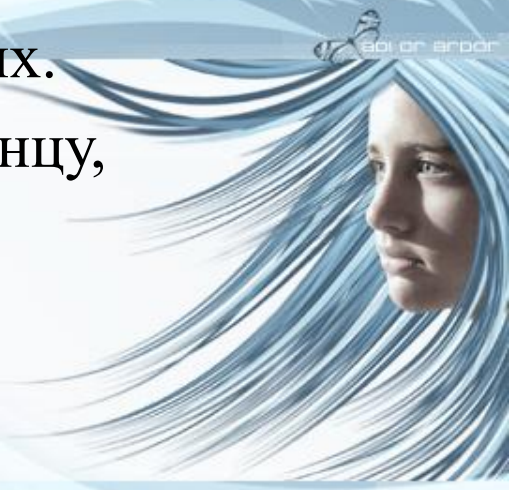
Солнечные ванны

Принимать воздушно – солнечные ванны можно на берегу реки, в местах, удаленных от объектов, которые могут загрязнять атмосферу.

Лучше принимать солнечные ванны в утренние часы. В это время солнечный спектр содержит больше ультрафиолетовых лучей и меньше инфракрасных.

При закаливании следует ложиться ногами к солнцу, защищая при этом голову и глаза.

Продолжительность процедур в первые дни не должна превышать 5 – 10 мин. Нельзя спать под прямыми солнечными лучами! Обильное потоотделение вызывает обезвоживание и потерю солей. Это может спровоцировать **тепловой удар**.



Длительное пребывание на солнце может привести:

- к ожогам;
- солнечным и тепловым ударам;
- нарушениям деятельности сердечно – сосудистой системы;
- онкологическим (опухолевым) заболеваниям кожи;
- раннему старению.

Помни! Чрезмерное увлечение солнцем может привести к тяжелым последствиям! Нельзя доводить себя до обильного потения и спать во время принятия воздушно – солнечных ванн.

НЕ НАВРЕДИ СЕБЕ САМ!

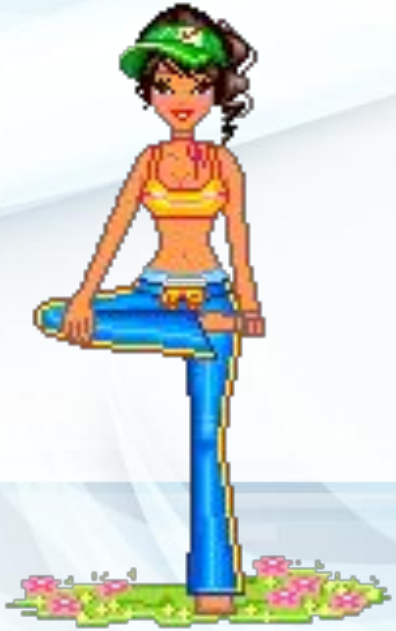
Дозированная физическая нагрузка

гимнастика

спорт

подвижные игры
(в т. ч. и танцы)

туризм



При дозированных физических нагрузках у человека:

- улучшается гибкость позвоночника и подвижность суставов;
- увеличивается объем грудной клетки и возрастает жизненная емкость легких;
- улучшается работа сердечно – сосудистой системы;
- возрастает сопротивляемость организма.

Недостаток физической активности (гиподинамия) может привести:

- ✔ к нарушению обмена веществ;
- ✔ ожирению;
- ✔ сердечно – сосудистым и прочим заболеваниям;
- ✔ психическим расстройствам;
- ✔ развитию вредных привычек (курение, пьянство, употребление наркотиков).

Гигиена кожи

Кожа – это жизненно важный и сложно устроенный орган. Одна из функций которого – защита внутренних частей организма от неблагоприятного воздействия физических, химических и биологических факторов внешней среды.

Кожа – барьер для вирусов и микробов. Кожа должна быть чистой. Содержание кожи в чистоте достигается регулярным мытьем.

В дополнительном уходе нуждаются наиболее загрязняемые участки тела: руки, лицо, шея, ноги.

Под ногтями оказывается 95 % всех микробов.

Для поддержания чистоты кожи ежедневно следует принимать душ. Мытье - основной вид ухода за кожей, при котором с ее поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения.

Если у вас нормальная и жирная кожа, пользуйтесь обычным туалетным мылом или гелем для душа.

При очень сухой коже рекомендуется пользоваться мягким детским мылом или делать втирания во влажную кожу специальных масел и кремов.

Нужно быть осторожным при использовании мыла и геля для душа, ведь злоупотребление ими раздражает кислотную оболочку кожи, приводит к ее сухости и шелушению. Если вам приходится принимать душ, например, после спортивных тренировок, то пользуйтесь моющими средствами лишь, если сильно вспотели, в этом случае кислотная оболочка меньше раздражается.

Если вы устали и хотите взбодриться, вам поможет контрастный душ. Начинать следует с теплой воды, постепенно увеличивая ее температуру, а затем быстро облиться холодной. Повторите процедуру 2-3 раза и заканчивайте ее прохладной или холодной водой. Такой контрастный душ прекрасно воздействует на кожу, так как улучшает ее кровоснабжение за счет мгновенного сужения и расширения кровеносных сосудов. Если же после напряженного дня вы хотите расслабиться, то, встав под душ, сделайте так, чтобы по вашей спине от затылка по позвоночнику вниз текла сначала теплая, а затем все более горячая вода. Дело в том, что здесь расположена центральная точка нервного узла, своеобразный водный массаж которой благоприятно подействует на вас. Не обливаясь холодной водой, выйдите из душа, отдохните, расслабьтесь и немного полежите.

Очень распространенная проблема - это **потливость.** При повышенной потливости надо особенно тщательно следить за чистотой тела, так как запах пота создает неприятное впечатление. Кроме водных гигиенических процедур и применения специальных дезодорантов, устраняющих запах пота, попробуйте принимать настои лекарственных растений, которые, несомненно, помогут вам в этой ситуации.

Настой шалфея или мелиссы

2 чайные ложки травы заварите 1 стаканом крутого кипятка. Через 30 минут остывший и процеженный настой принимают равными порциями в течение дня.

Настой шалфея и крапивы

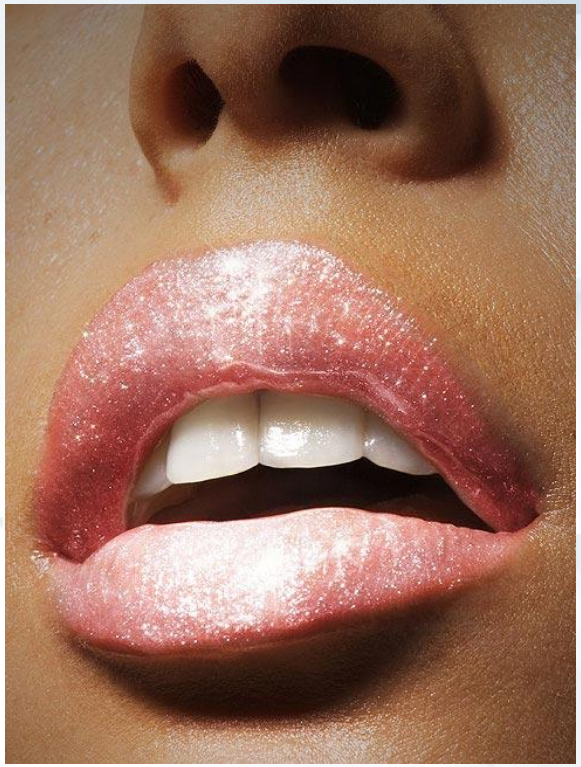
15 г смеси сухих трав заварить 1 стаканом горячей воды, через 30 минут настой готов. Пить по 1/2 стакана в день 2 раза в течение 4 недель, через несколько месяцев курс лечения можно повторить.

Гигиена зубов и полости рта

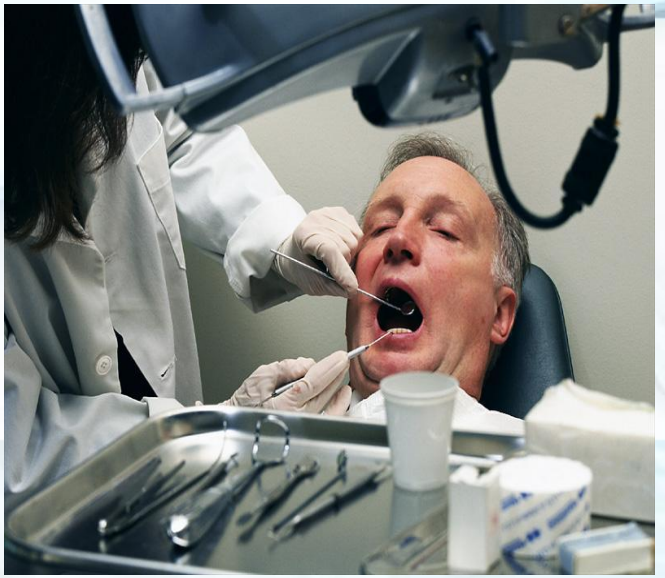
Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения: хорошо пережеванная пища.

Кариес – заболевание зубов.

Пародонтоз – заболевание десен.



Регулярная чистка зубов способствует механическому удалению зубных отложений и остатков пищи, резко снижает количество микроорганизмов в полости рта. При плохом уходе на зубах образуется мягкий налет: в 1 мг зубного налета содержится 800 млн. бактерий.



Основные правила использования зубной щетки:

1. Перед чисткой и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку
2. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.
3. Не рекомендуется давать свою зубную щетку другим людям
4. Щетку необходимо менять, когда она изнашивается (1,5 - 2 месяца) или после инфекционных и вирусных заболеваний.
5. Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту.

Гигиена одежды и обуви

Одежда и обувь служат для защиты организма человека от холода, жары, механических воздействий, внешних загрязнений, а также выполняют эстетическую функцию.

Одежда и обувь должны быть легкими, чтобы не утомлять человека при ходьбе. Одежда должна быть свободной, не стеснять движения, не препятствовать дыханию и кровообращению. Тесная одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота.

Обувь должна быть просторной, удобной, не нарушать кровообращение в нижних конечностях, не препятствовать испарению, не вызывать деформацию стопы, потертости, мозоли. Тесная обувь, сдавливая сосуды, способствует быстрому охлаждению и обморожению ног в холодное время года.

ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Защита от болезней и ранений потребует от вас овладения многими простыми приемами, которые называются персональной гигиеной. Выработка иммунитета защитит вас от ряда очень серьезных заболеваний, которым вы можете подвергнуться, - оспа, брюшной тиф, дифтерия, холера, чума, желтая (тропическая) лихорадка.

Во-первых, надо все время заботиться о том, чтобы нижнее белье и носки оставались чистыми и сухими. Как минимум, необходимо ежедневно вытряхивать одежду, обувь и белье, проветривать их и сушить. Руки мыть хотя бы холодной водой. Если позволяют погода и внешние условия, обязательно купаться в естественных водоемах с чистой водой или организовывать обмывание конечностей горячей водой, а также стирку белья.

Во-вторых, следует всячески избегать потертостей ног. Потертости ног обычно возникают от неправильно подогнанной обуви, от долгого хождения в мокрой обуви, от того, что ногти на ногах слишком большие и грязные. Необходимо, чтобы обувь всегда была сухой, разношенной, без складок и неровностей внутри. Ежедневный уход за кожей и пальцами ног является строго обязательным. Одно из средств профилактики грибковых заболеваний - ежедневное протирание складок кожи между пальцами ног дезинфицирующим раствором: 0,5% марганцовокислого калия (марганцовки), 2-3% формалина; мыльной пастой, борной кислотой.

Соблюдайте чистоту!

1) Чистота тела - это первая защита от болезнетворных микробов. Идеальным было бы принятие ежедневного душа с горячей водой и мылом. Если это невозможно, содержите руки чистыми, чистите ваши ногти, губкой обтирайте лицо, подмышки, промежность и ноги, по крайней мере один раз в день.

2) Содержите по возможности чистыми и сухими одежду, особенно нижнее белье и носки. Если стирка невозможна, вытряхивайте одежду, сушите и проветривайте ее регулярно.

3) Если это возможно, пользуйтесь каждый день зубной пастой. Мыло, пищевая соль или сода могут с успехом заменить зубную пасту, а маленькая зеленая веточка, хорошо разжеванная с одной стороны, послужит вам в качестве зубной щетки. Другой метод - чистка зубов чистым пальцем. Этот метод массирует также десны.

Соблюдение всех вышеперечисленных правил личной гигиены обеспечит крепкое здоровье и будет способствовать сохранению этой главной ценности человека.