

Личная гигиена и закаливание, гигиенические основы закаливания.

Выполнила: студентка 2
курса

Направление:
Менеджмент

Медведева Анна

Содержание

- Личная гигиена
- Гигиенические основы закаливания
- Закаливание воздухом
- Закаливание водой
- Закаливание солнцем
- Библиографический список

Личная гигиена

Личная гигиена – раздел гигиены, в котором рассматриваются мероприятия, направленные на укрепление здоровья, физическое развитие и повышение выносливости. Личная гигиена включает в себя большой круг вопросов – уход за телом, правила и порядок закаливания организма, уход за одеждой и обувью, индивидуальные меры профилактики поражений кожи, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта отравляющими веществами и болезнетворными микроорганизмами.

Уход за кожей

- Главное в уходе за кожей – поддержание её чистоты и сохранение целостности;
- Бактерии и грибки, вызывающие заразные заболевания, проникают в кожу при нарушении её целостности. При получении мелких ран поврежденные места необходимо смазать настойкой йода;
- Ежедневное меню должно включать в себя белковую пищу, овощные и фруктовые блюда, мясо или рыбу, злаки.



```
graph TD; A((Уход за кожей НОГ)) --- B((Чистить пемзой пятки и ступни)); A --- C((Ежедневно мыть теплой водой)); A --- D((Носить только чистую и сухую обувь));
```

Чистить
пемзой
пятки и
ступни

Уход за
кожей
НОГ

Ежедневно
мыть
теплой
водой

Носить
только
чистую и
сухую обувь

Мыть
голову не
реже 1 раза
в неделю

Сушить
только
чистым
полотенцем

Уход за
волосами

Расчесывать
волосы
редким
гребнем

Не
пользоваться
чужой
расческой

Содержать
щетку в
чистоте

The diagram features a central blue circle labeled 'Уход за зубами'. Four arrows point outwards from this center to four surrounding circles: an upward arrow to a light blue circle 'Содержать щетку в чистоте', a rightward arrow to a light blue circle 'Полоскать рот после каждого приема пищи', a downward arrow to a light blue circle 'Обращаться к стоматологу не реже 2 раз в год', and a leftward arrow to a green circle 'Чистить зубы не реже 1 раза в сутки'. The background has a decorative blue and white wave pattern at the top.

Чистить
зубы не
реже 1 раза в
сутки

Уход за
зубами

Полоскать
рот после
каждого
приема
пищи

Обращаться
к
стоматологу
не реже 2
раз в год

Сон должен
составлять 7-8
часов

Ложиться и
вставать в
одно и тоже
время(режим)

Не есть
слишком
много перед
сном

*Гигиена
отдыха
и сна*

Проводить
прогулку
перед сном

Проветривать
помещение
перед сном

Ежедневно
менять
нательное
белье

Не носите
одежду,
которая
вызывает у вас
раздражение
кожи

Гигиена
одежды

Отдавайте
предпочтение
натуральным
тканям

Одевайтесь
по погоде



Если хочешь быть здоров-закаляйся!

Закаливание

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.

Виды закаливания:

- Аэротерапия – закаливание воздухом;
- Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом;
- Хождение босиком;
- Закаливание водой.

Успешное закаливание



разнообразие средств и форм

сочетание общих и местных процедур

учёт индивидуальных особенностей

постепенность

систематичность

самоконтроль



Закаливание

ВОЗДУХОМ:

- происходит укрепление иммунной системы,
- стимулируется процесс терморегуляции,
- улучшается обмен веществ,
- повышается тонус эндокринной и нервной систем,
- улучшается аппетит,
- повышается настроение.

Виды воздушных ванн:

горячая (более 30°C)

очень холодная (менее 4°C)

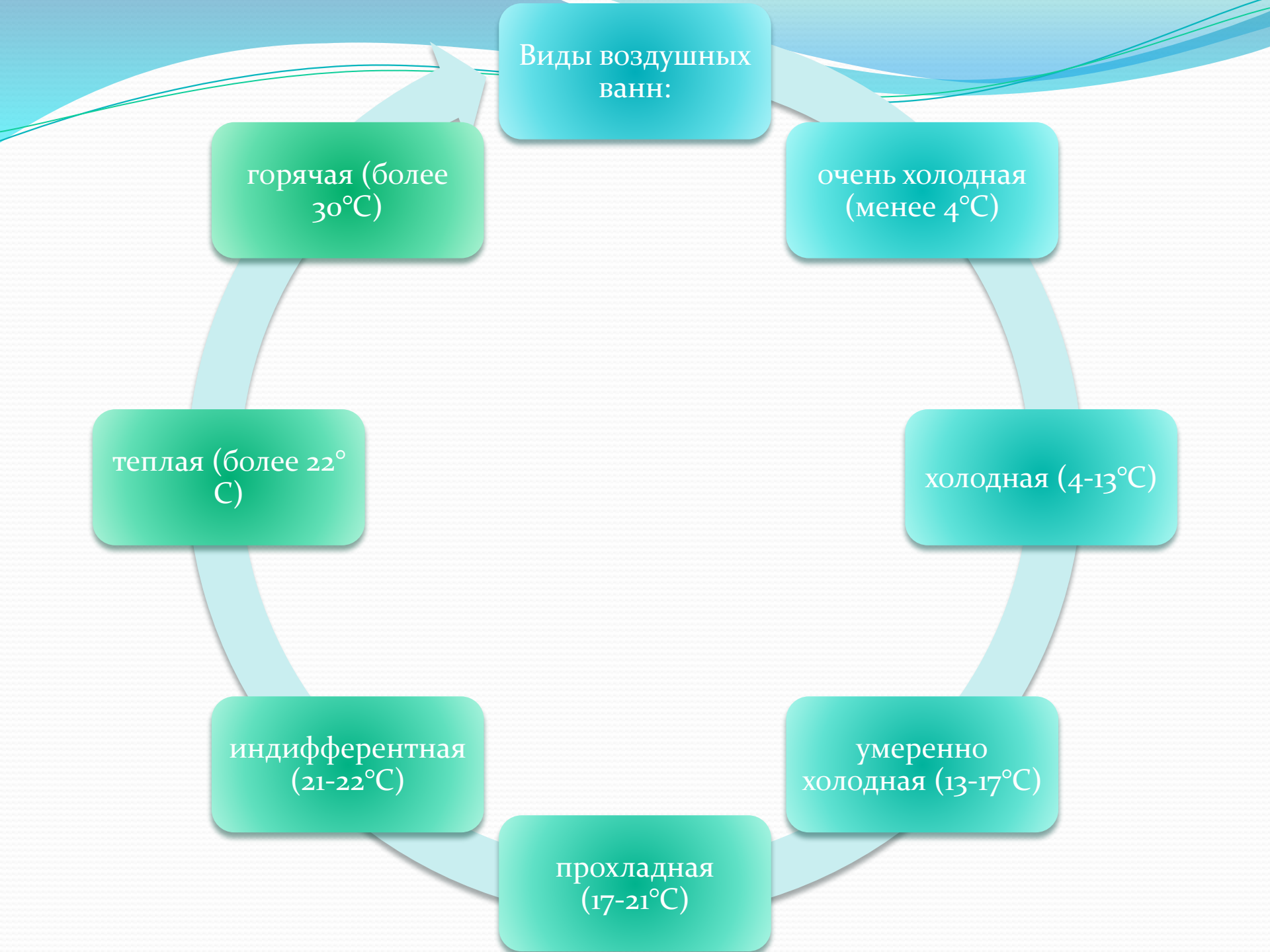
теплая (более 22°C)

холодная ($4-13^{\circ}\text{C}$)

индифферентная ($21-22^{\circ}\text{C}$)

умеренно холодная ($13-17^{\circ}\text{C}$)

прохладная ($17-21^{\circ}\text{C}$)



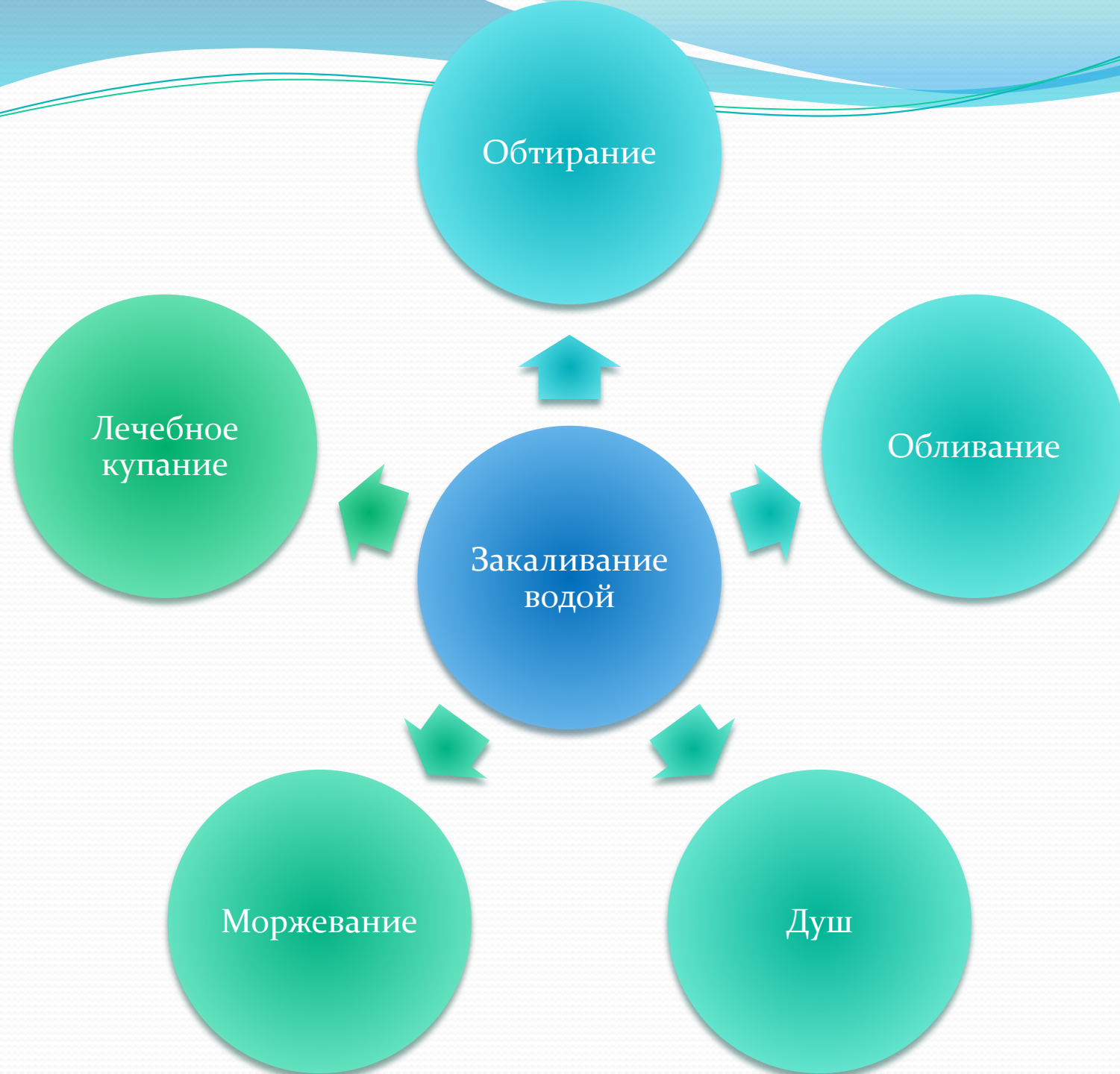
Закаливание водой:

- Повышение иммунитета.
- Нормализация деятельности нервной системы,
- Стимуляция эндокринной системы,
- Омоложение клеток организма,
- Препятствует появлению варикозного расширения вен,
- Активизирует обмен веществ и способствует похудению,
- Улучшает внешние качества кожи.

Противопоказания:

- Хронические заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемия, тахикардия и др.)
- Заболевания дыхательной системы (астма, туберкулез).
- Серьезные проблемы с кожей (гнойники, фурункулез, открытые раны).
- Во время простуды или в периоды обострения любых болезней.
- Если у вас гипертония или гипотония, повышенное глазное давление.





Обтирание



Сухое
обтирание

Горячее
обтирание
(обтирание
горячим
полотенцем)

Сухое и
мокрое
обтирание
полотенцем

Обтирание

Обтирание
льдом тела

Обтирание
снегом

Обливание



Душ



Моржевание



Лечебное купание





Закаливание солнцем

Ультрафиолетовые лучи действуют на организм благотворно, повышая тонус центральной нервной системы, активизируя деятельность желез внутренней секреции, улучшая барьерную функцию кожи, обмен веществ и состав крови, и способствуют образованию витамина D. Все эти факторы оказывают положительное влияние на настроение человека и его работоспособность, а также являются отличным закаливающим средством в борьбе с простудными заболеваниями и инфекциями.

Противопоказания:

- повышение температуры;
- диспепсию (все формы);
- кишечные аномалии;
- инфекционные аномалии;
- туберкулез легких;
- острые воспаления



В южных
районах с
7 до 10
часов

Желаемое
время при
закаливании
солнцем

в средней
полосе с 8
до 11 ч

в северных
районах с
9 до 12
часов

Заключение

Не нужно доказывать насколько важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию. Личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а так же содержание в чистоте своей одежды и обуви.

Девушки и юноши должны тщательно следить за чистотой нижнего белья, верхней и спортивной одежды. Одежда должна быть удобной достаточно лёгкой, не слишком тёплой, не стеснять движений. Её размеры и покрой не должны стеснять дыхание и затруднять кровообращение.

Закаливание очень важный вид здоровья и красоты. Оно одарит вас приятным цветом и упругостью кожного покрова, надёжно защитит от простуды. Для успешного применения закаливающих процедур не требуется специального инвентаря, дорогостоящего оборудования. Важно лишь соблюдать принципы постепенности и последовательности, систематичности, разнообразия, сочетания общих и местных процедур.

Библиографический список

1. www.rospotrebnadzor.ru – Роспотребнадзор
2. <http://works.doklad.ru> - Учебные материалы
3. <http://www.inflora.ru> – Женский журнал
4. Кукушкин Г. И.; “Теория физического воспитания”; - М.; Физкультура и спорт;2004 Стр. 81
5. Данченко И. П.; “Физическое воспитание студентов”; - М.; МГУ; 2003, Стр. 100-101