

# 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: up to a light blue circle 'Содержать щетку в чистоте', down to a teal circle 'Обращаться к стоматологу не реже 2 раз в год', left to a green circle 'Чистить зубы не реже 1 раза в сутки', and right to a light blue circle 'Полоскать рот после каждого приема пищи'. 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  $30^{\circ}\text{C}$ )

очень холодная  
(менее  $4^{\circ}\text{C}$ )

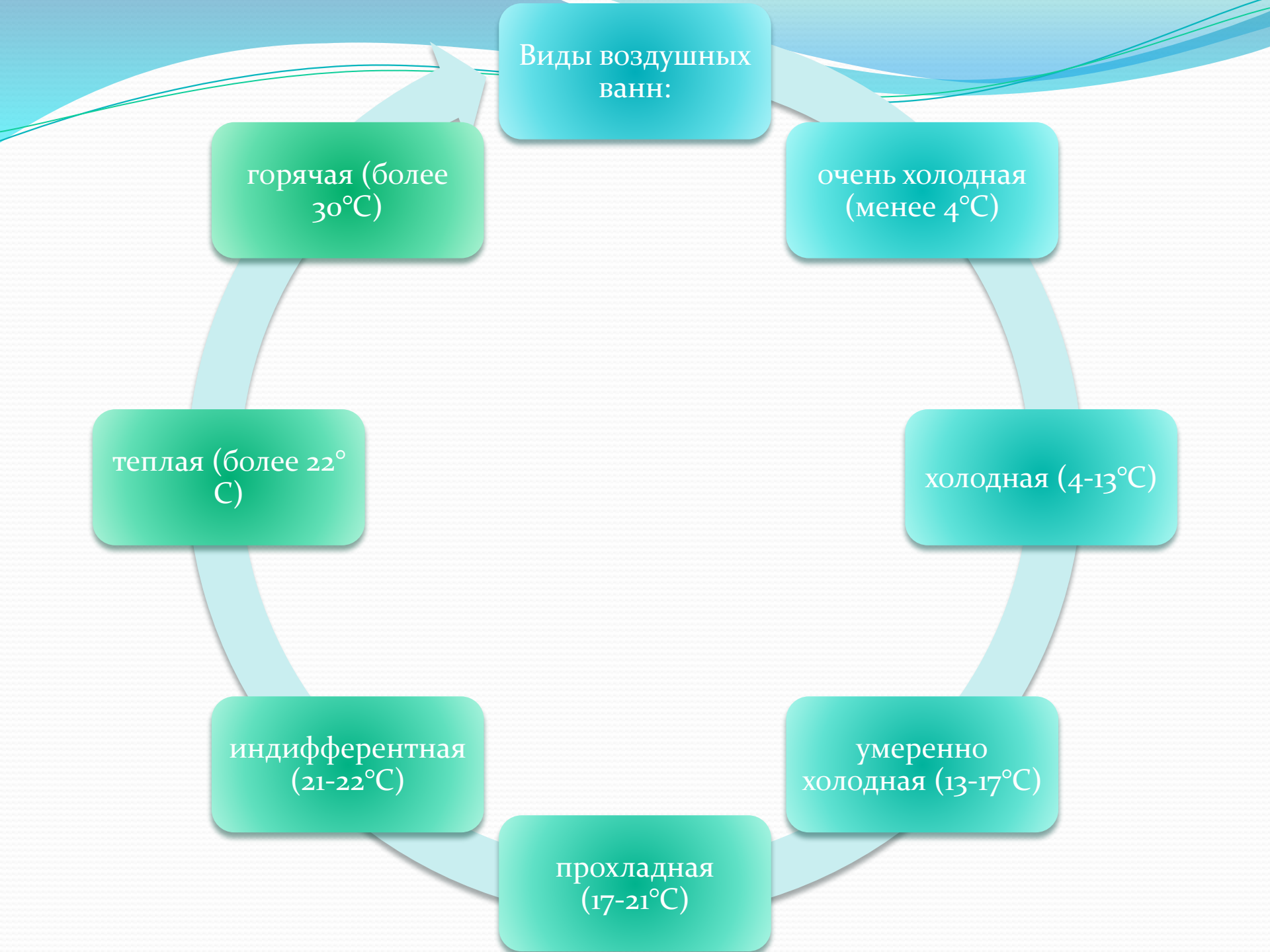
теплая (более  $22^{\circ}\text{C}$ )

холодная ( $4\text{-}13^{\circ}\text{C}$ )

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

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

прохладная  
( $17\text{-}21^{\circ}\text{C}$ )



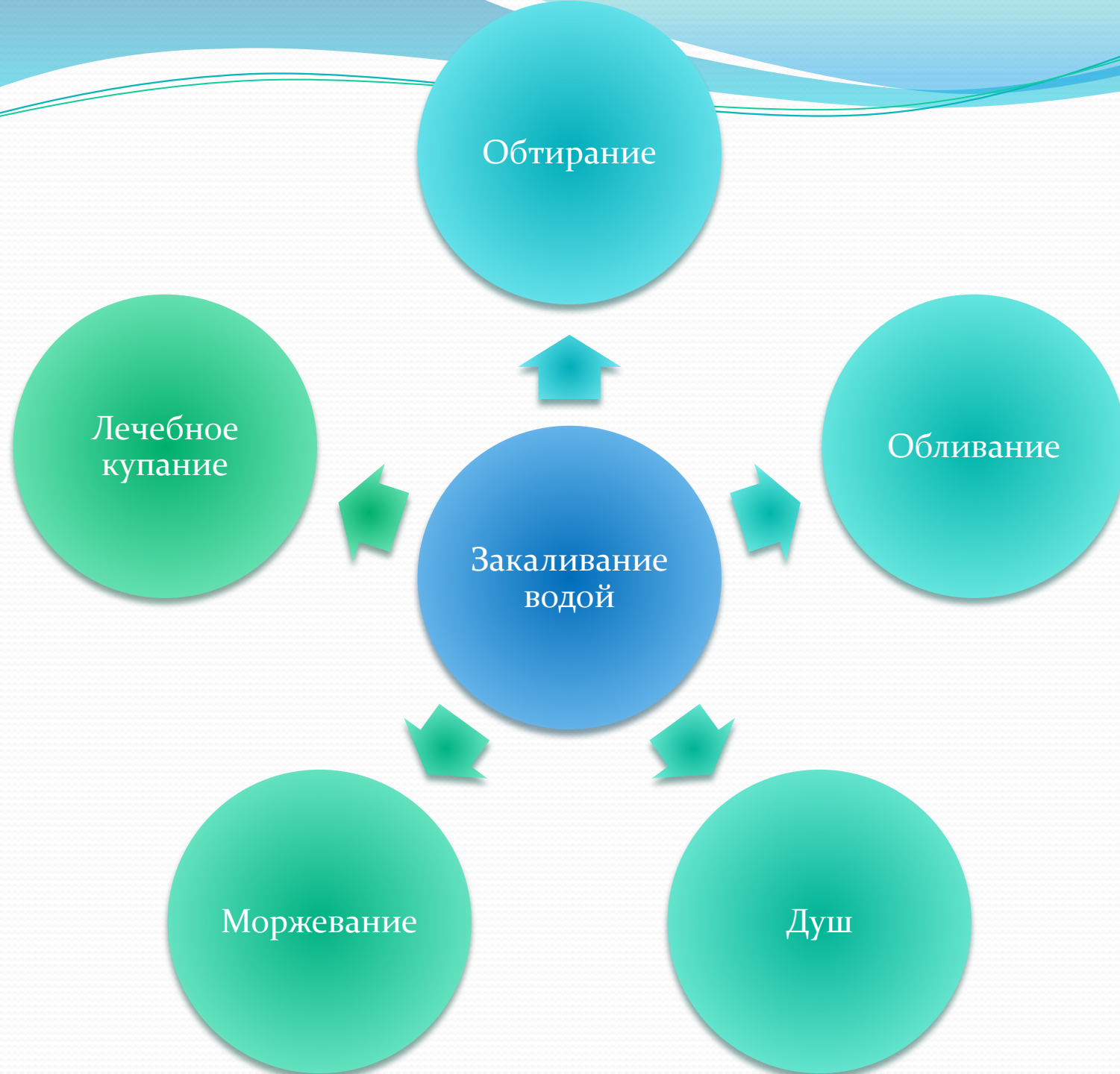
# Закаливание водой:

- 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](http://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