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

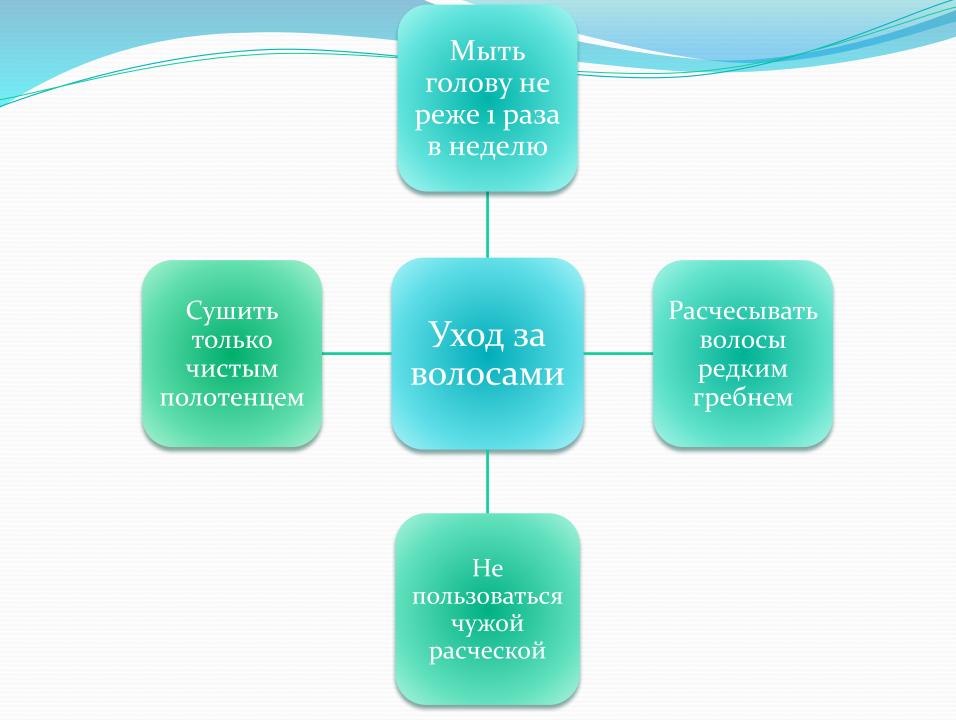
- Главное в уходе за кожей поддержание её чистоты и сохранение целости;
- Бактерии и грибки, вызывающие заразные заболевания, проникают в кожу при нарушении её целости. При получении мелких ран поврежденные места необходимо смазать настойкой йода;
- Ежедневное меню должно включать в себя белковую пищу,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

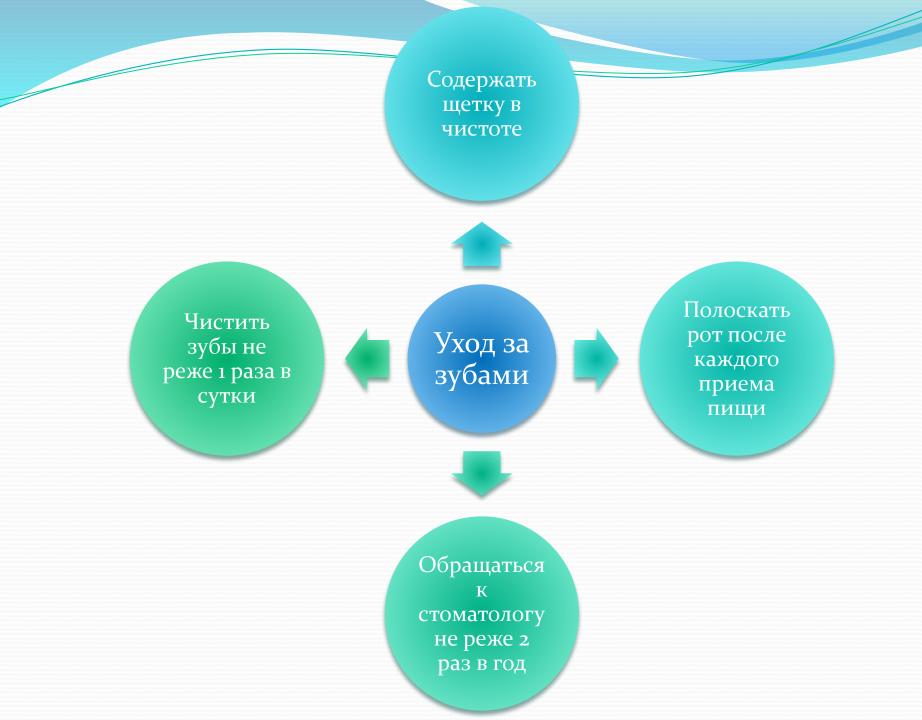


Чистить пемзой пятки и ступни

Уход за кожей ног

Ежедневно мыть теплой водой Носить только чистую и сухую обувь





Сон должен составлять 7-8 часов

Ложиться и вставать в одно и тоже время(режим)

Гигиена отдыха и сна Не есть слишком много перед сном

Проводить прогулку перед сном

Проветривать помещение перед сном





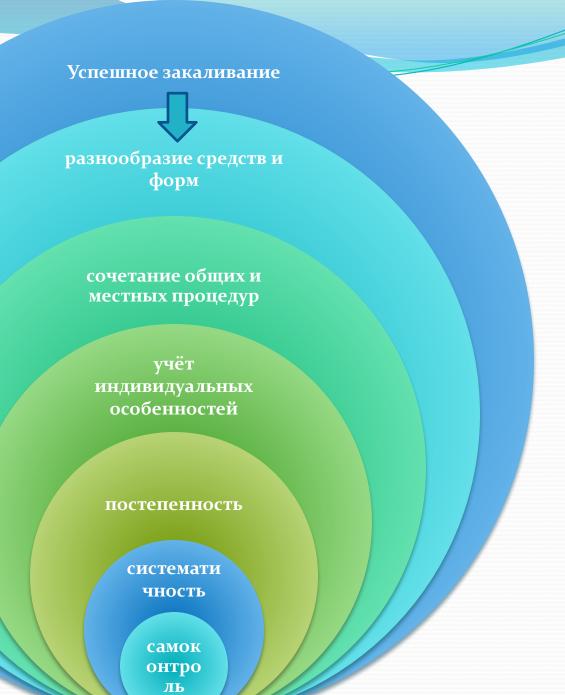
Если хочешь быть здоров-закаляйся!

Закаливание

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

Виды закаливания:

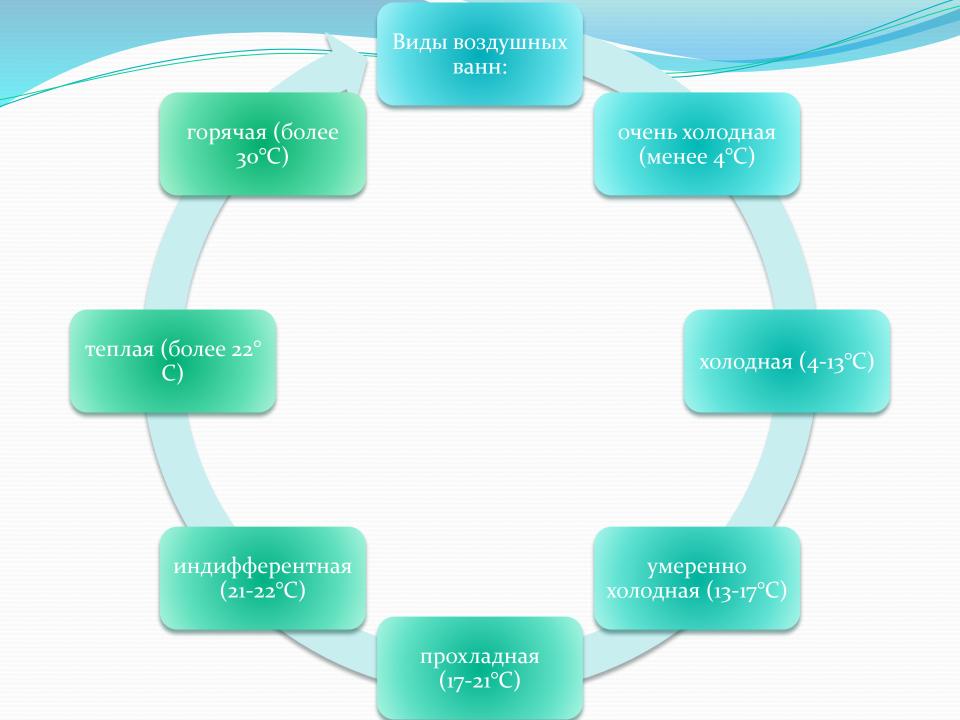
- Аэротерапия закаливание воздухом;
- Гелиотерапия закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом;
- Хождение босиком;
- Закаливание водой.





Закаливание воздухом:

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



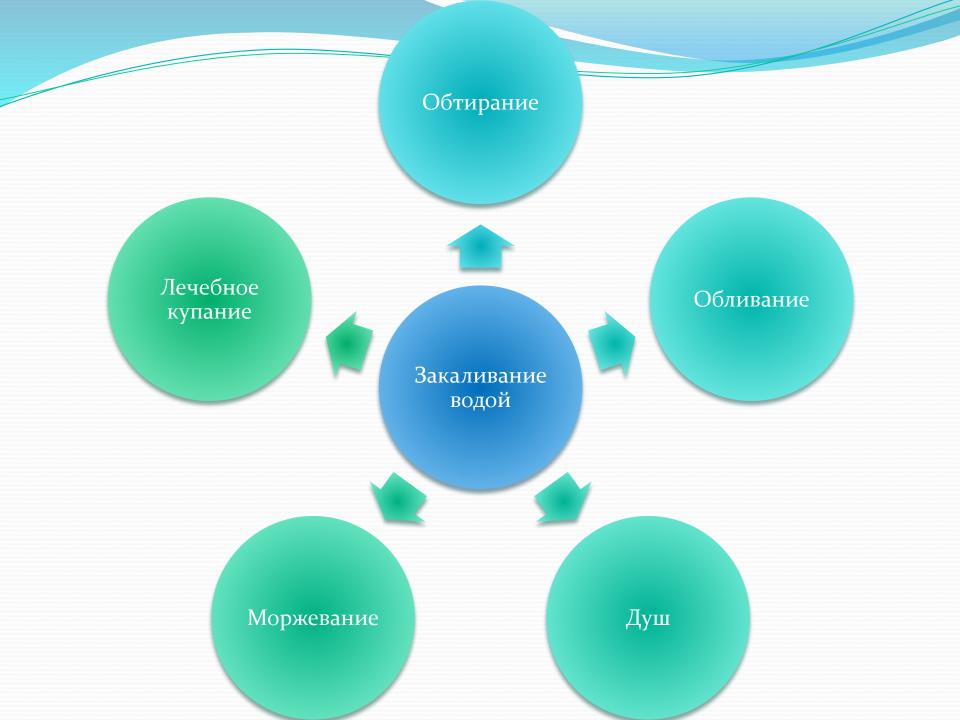
Закаливание водой:

- 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:

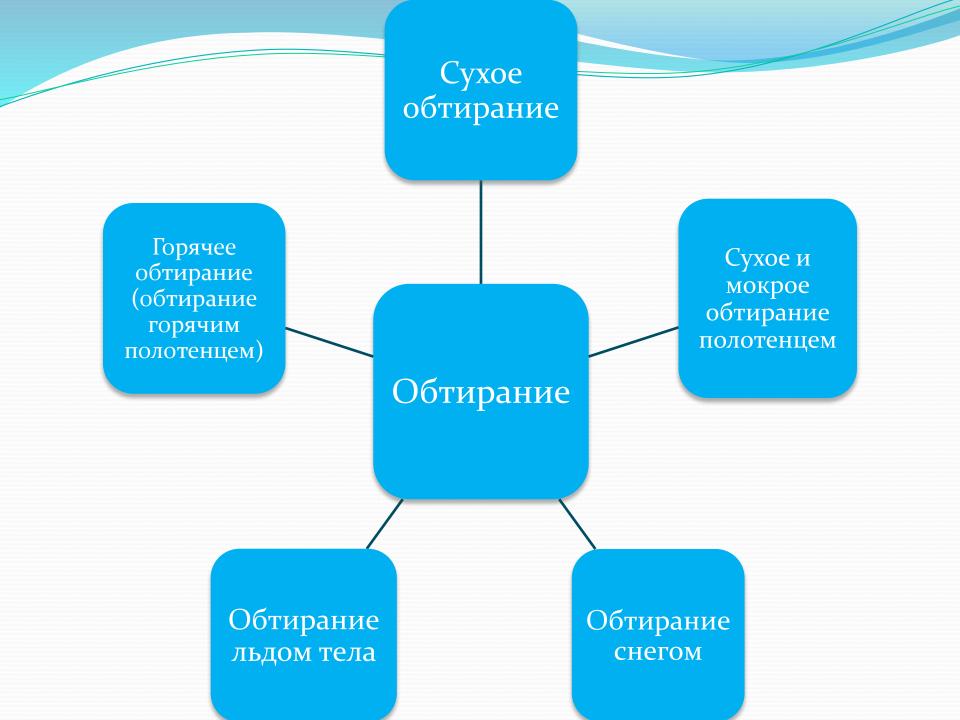
- Хронические заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемия, тахикардия и др.)
- Заболевания дыхательной системы (астма, туберкулез).
- Серьезные проблемы с кожей (гнойники, фурункулез, открытые раны).
- Во время простуды или в периоды обострения любых болезней.
- Если у вас гипертония или гипотония,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





Обтирание

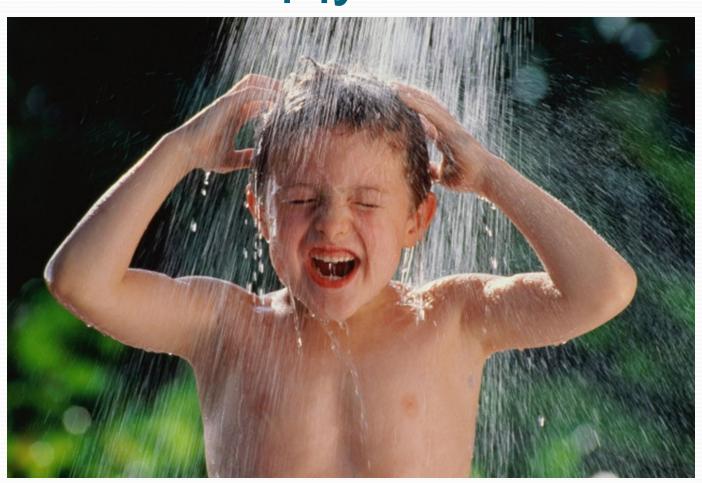




Обливание



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 способствую образованию витамина D. Все эти факторы оказывают положительное виляние 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