

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СПОРТСМЕНА

Выполнил: Кирилл Нечаев 9 класс «В». Преподаватель: Борисов Владимир Петрович

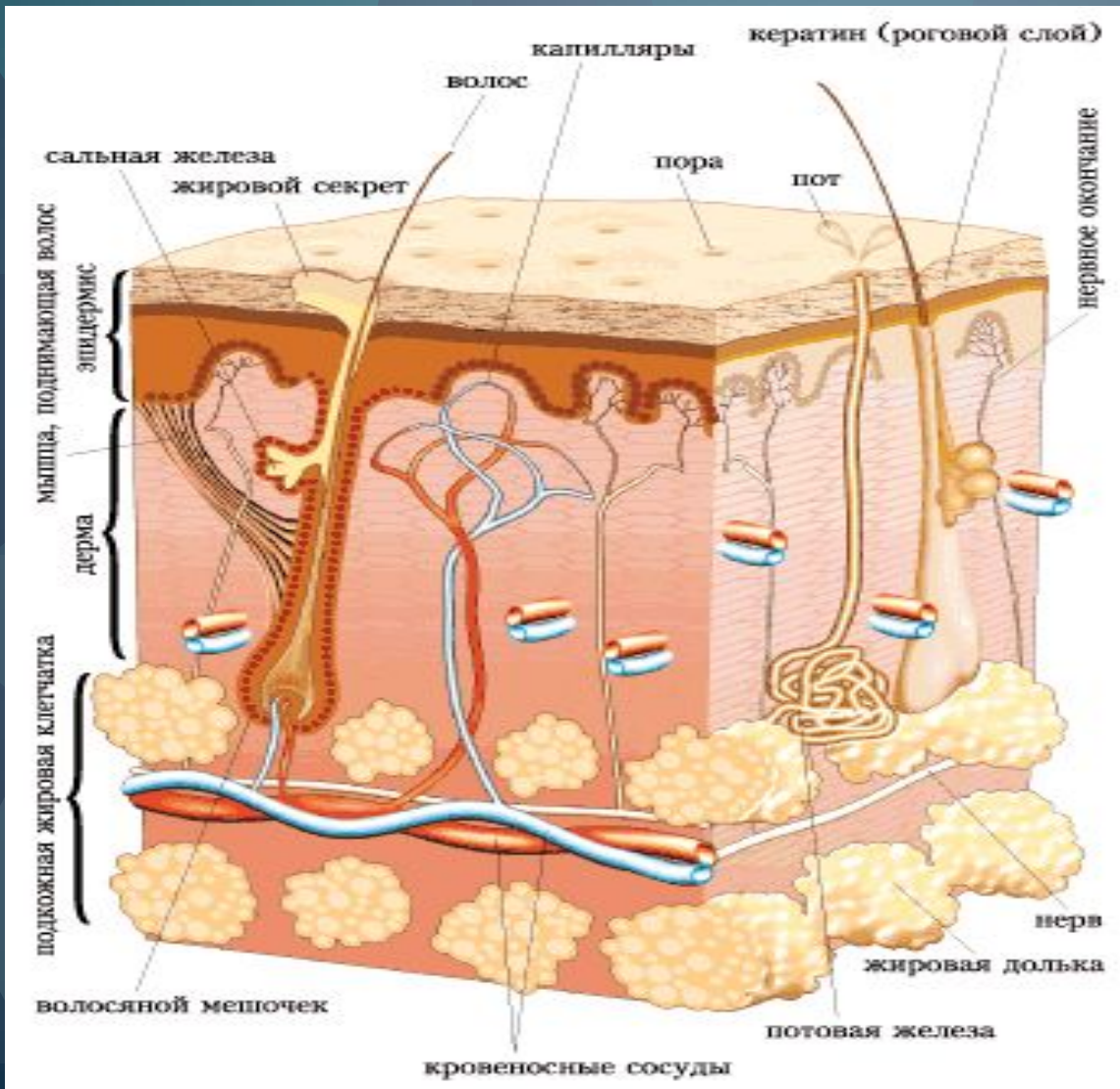


Гигиена



Неотъемлемым элементом личной гигиены, индивидуальной профилактики заболеваний является здоровый образ жизни, особое место в котором принадлежит режиму (распорядку) дня (недели) жизни и деятельности человека. У большинства людей ежедневное время заполнено определенными обязанностями и делами. Режим дня, подчинённый определенным биологическим ритмом, свойственным всем процессам в организме, — важнейшая предпосылка крепкого здоровья, хорошего самочувствия и высокой работоспособности.

Болезни



Болезни чаще всего являются следствием неправильного образа жизни, пренебрежением правилами личной гигиены. Вот почему так благоприятно действует на многих правильно построенный гигиенический режим в санаториях, профилакториях и т.д. Внедрение четкого распорядка позволяет также устранить из повседневной жизни суетливость и спешку, вредно влияющие на деятельность нервной системы.

Чистота кожи



Соблюдение чистоты тела является первоочередным в личной гигиене. На поверхности кожных покровов открываются выводные протоки потовых и сальных желез, скапливаются отторгнувшиеся чешуйки поверхностного слоя, пыль, сажа, микроорганизмы из воздуха и от вещей. Кожный жир, чешуйки, пыль закупоривают поры и сальные железы, нарушают функции кожи, являются благоприятной питательной средой для микробов. Накопившаяся на коже грязь, разлагаясь, образует неприятно пахнущие и раздражающие кожу вещества, которые могут способствовать развитию кожных заболеваний. Одновременно может отмечаться снижение объёма кожного дыхания и расстройства терморегуляции.

Мытье тела

Не реже 1—2 раз в неделю надо мыться теплой водой с мылом и мочалкой полностью. Лучше всего мыться пол душем, в проточной воде. Душ помимо термического раздражения, действует и механически, поскольку струи воды попадают на тело под давлением. Мытье в ванне, с точки зрения гигиены, менее предпочтительно, так как человек находится в непроточной воде, загрязняемой поступающими в нее с кожи микробами, жиром, солями пота, пылью. Поэтому после мытья в ванне необходимо обязательно ополоснуться чистой водой или под душем.



Дезодоранты



В последнее время для дезодорации кожи тела широко применяются химические средства, используемые в виде аэрозолей, эфирные масла или синтетические пахучие вещества. Дезодоранты уничтожают неприятные запахи, однако кожу они не очищают, скрыть запах немытой кожи не могут и никоим образом даже частично не способны заменять воду и мыло — основные гигиенические средства.

КОНЕЦ