

Личная гигиена, режим труда и отдыха.

Грогуленко Анастасия

Б-1064

Личная гигиена

Личная гигиена - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода.



Режим труда и отдыха.

Режим труда и отдыха — это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность



Основные задачи гигиены физической культуры и спорта состоят в том, чтобы:

1. изучать влияние разных факторов и условий на состояние здоровья и работоспособность спортсменов;
2. научно обосновать и разработать гигиенические нормы, правила и мероприятия по созданию оптимальных условий для существования учебно-тренировочного процесса;
3. научно обосновать и разработать нормативы, правила, мероприятия по использованию гигиенических факторов и естественных сил природы для укрепления здоровья, повышения работоспособности и роста спортивных результатов.



Правила личной гигиены.

Одежда для тренировок должна всегда быть чистой. После каждой тренировки следует стирать вещи, они напитываются потом, который служит хорошей средой для развития разного рода болезнетворных бактерий, становится причиной неприятного запаха.

□ Приходя на тренировку и собираясь домой следует переодеваться. Недопустимо ходить в одной и той же одежде. Вспотев на тренировке, можно переохладиться выйдя на улицу, получить простудное заболевание.

□ После тренировки рекомендуется принять душ, который поможет смыть пот, создаст условия для поддержания здоровья кожных покровов и организма в целом.

Уход за волосами имеет не меньшее значение, во время тренировки они быстрее загрязняются, усиливается работа сальных желез. Регулярный уход за волосами и кожей головы обеспечит ухоженный вид и здоровье волос.

□ Не стоит забывать о мытье рук и умывании лица. Дополнительный уход с помощью защитных кремов позволит уберечь кожу во время тренировок на свежем воздухе и в зале.

Уход за зубами и полостью рта обеспечит нормальный процесс питания, избавит от проблем с желудочно-кишечным трактом, позволит лучше усваивать питательные вещества.