



Физическое здоровье человека

Здоровый образ жизни – система привычек и поведения человека, направленная на обеспечение определённого уровня здоровья

Составляющие здорового образа жизни

Режим дня с учетом динамики биологических ритмов

Отказ от вредных привычек

Психогигиена и умение управлять своими эмоциями

Грамотное экологическое поведение

Сексуальное воспитание

Достаточная двигательная активность

Закаливание

Безопасное поведение в быту, на улице, в школе

Личная гигиена

Умеренное и сбалансированное питание

(Записывают в тетради) Этих составляющие будут рассмотрены на следующих занятиях

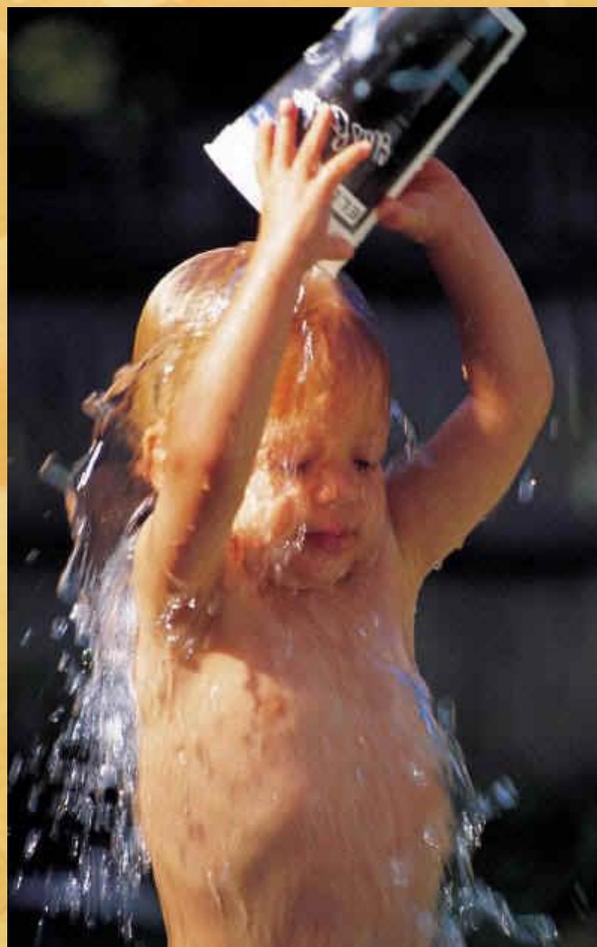
Модель здоровья школьника

Здоровье



Физическое здоровье –
функционирование
организма, здоровье всех
его систем, физическая
активность, гигиена,
режим труда и отдыха,
рациональное питание,
закаливание, отказ от
вредных привычек и т.д.

ЗАКАЛИВАНИЕ



Закаливание – система тренировки, в результате которой организм приобретает способность противостоять переохлаждению.

Мы постепенно и планомерно приучаем свой организм к холоду.

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Закаливание воздухом.
- Закаливание водой
- Закаливание солнцем
- Закаливание в парной



Воздушные ванны

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.



Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15-16° С, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3-5 минут (в дальнейшем увеличивая время). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте.

Виды воздушных ванн

очень
холодные
(ниже 4С°).

холодные
(4-13С°)

умеренно
холодные
(13-17С°)

прохладные
(17-21С°)

индиффере
нтные
(21-22С°)

тёплые
(свыше 22С°)

горячие
(свыше 30С°)

Закаливание воздухом

Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной систем.

Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина). Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.





Для оздоровления детей всех возрастов очень полезна во всех отношениях ходьба босиком, хотя бы потому, что она является профилактикой плоскостопия и деформации стопы (искривление большого пальца стопы с последующими негативными проявлениями этой патологии)



Детям от 1 года и старше, прошедшим такой курс закаливания, можно разрешить побегать босиком по крашеному деревянному или паркетному полу, а летом - по траве или по песку не более 30 минут в день; затем время постепенно увеличивают. Закаленный таким образом ребенок дошкольного возраста может с пользой для здоровья круглый год дома, а в теплое время и во дворе ходить без обуви.

Закаливание водой



Мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением.

Этапы закаливания водой

1. **Обтирание** – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.
2. **Обливание** – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около $+30^{\circ}\text{C}$, в дальнейшем снижая ее до $+15^{\circ}\text{C}$ и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.
3. **Душ** – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около $+30-32^{\circ}\text{C}$ и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду $35-40^{\circ}\text{C}$ с водой $13-20^{\circ}\text{C}$ на протяжении 3 мин.



Холодные ванны могут принимать только закаленные люди. Их продолжительность – не более 1-2 минут, с постепенным увеличением до 8-10 минут.



Секреты водных процедур

Высокая эффективность воздействия воды на организм объясняется тем, что ее теплоемкость в 28 раз выше, чем теплоемкость воздуха. С древних времен известна целительная сила воды как испытанного средства, укрепляющего

Закаливание солнцем



Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение воздушных ванн всех тканях организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм УФ радиации.

Кожа разных людей обладает разной степенью чувствительностью и к солнечному облучению. Это связано с толщиной рогового слоя, степенью кровоснабжения кожи и способностью её к пигментации.



Закаливание в парной



Народный опыт, приобретенный веками, свидетельствует, что баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы. В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Держи голову в холоде, желудок в голоде, а ноги в тепле.

Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке.

По лесу ходишь - здоровым будешь.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Свежий воздух всегда лучше любого лекарства (*араб.*).

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Чья молодость прошла в теплице, тот всю жизнь сквозняка боится.

Кто привык кутаться, тот зябнет (*монг.*).

Сто болезней начинаются с простуды (*кит.*).

С курами ложись, с петухами вставай.

Гигиеня



Гигиена включает в себя ряд самостоятельных разделов:

- коммунальная гигиена,
- гигиена труда,
- гигиена детей и подростков,
- гигиена питания,
- радиационная гигиена и др.



Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Гигиена



Личная гигиена

- Чередование физического и умственного труда;
- Сбалансированное питание;
- Чистота жилища;
- Требования к белью, одежде;
- Полноценный и здоровый сон;
- Содержание в чистоте тела.

Личная гигиена - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека



К средствам личной гигиены обычно относят всё то, что позволяет соблюдать гигиенические правила: зубную щётку, мыло, полотенце, расчёску, носовой платок и т.д.

Гигиена тела



Гигиена кожи



- Все части кожного покрова, которые не защищены одеждой: лицо, шею и руки — следует постоянно содержать в чистоте. Лицо, уши и шею нужно мыть утром и вечером, перед сном. Перед сном обязательно нужно мыть ноги прохладной водой. Этим достигается не только чистота, но и закаливание организма;
- Руки необходимо мыть после прихода с улицы, перед и после каждого посещения туалета, и перед едой;

Один раз в неделю необходимо обязательно мыть всё тело тёплой водой с мылом :

- вымыть голову;
- шею;
- туловище и руки и, наконец, ноги.

Гигиена кожи. Не реже 1 раз в неделю мойтесь в бане



Гигиена кожи

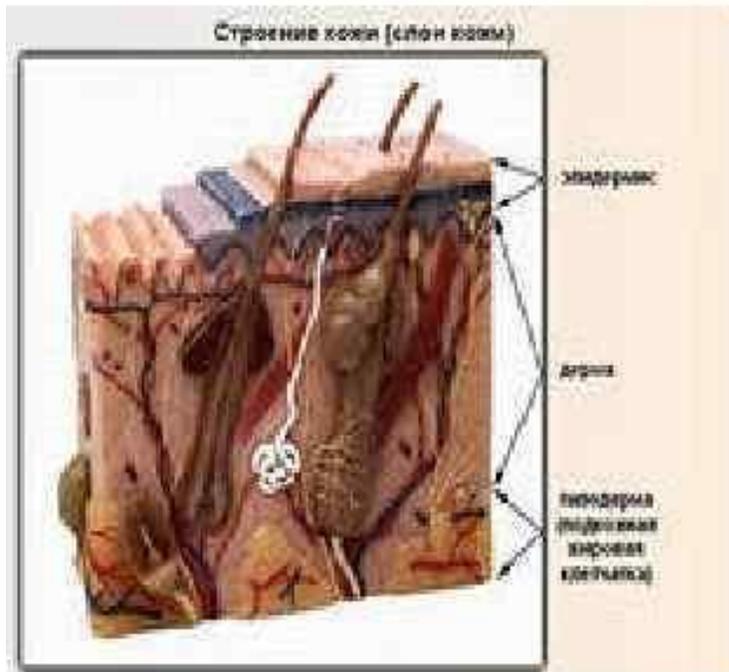


- Полотенце должно быть чистым, мягким, и пользоваться им должен только его хозяин.
- Интимный туалет совершай не реже двух раз в день!

- - Проводи утром водные процедуры: обтирание, обливание или душ, укрепляя и закаляя весь организм!
- - Ухаживай за руками и ногтями! Регулярно подстригай и вычищай грязь из-под ногтей специальной щеткой!



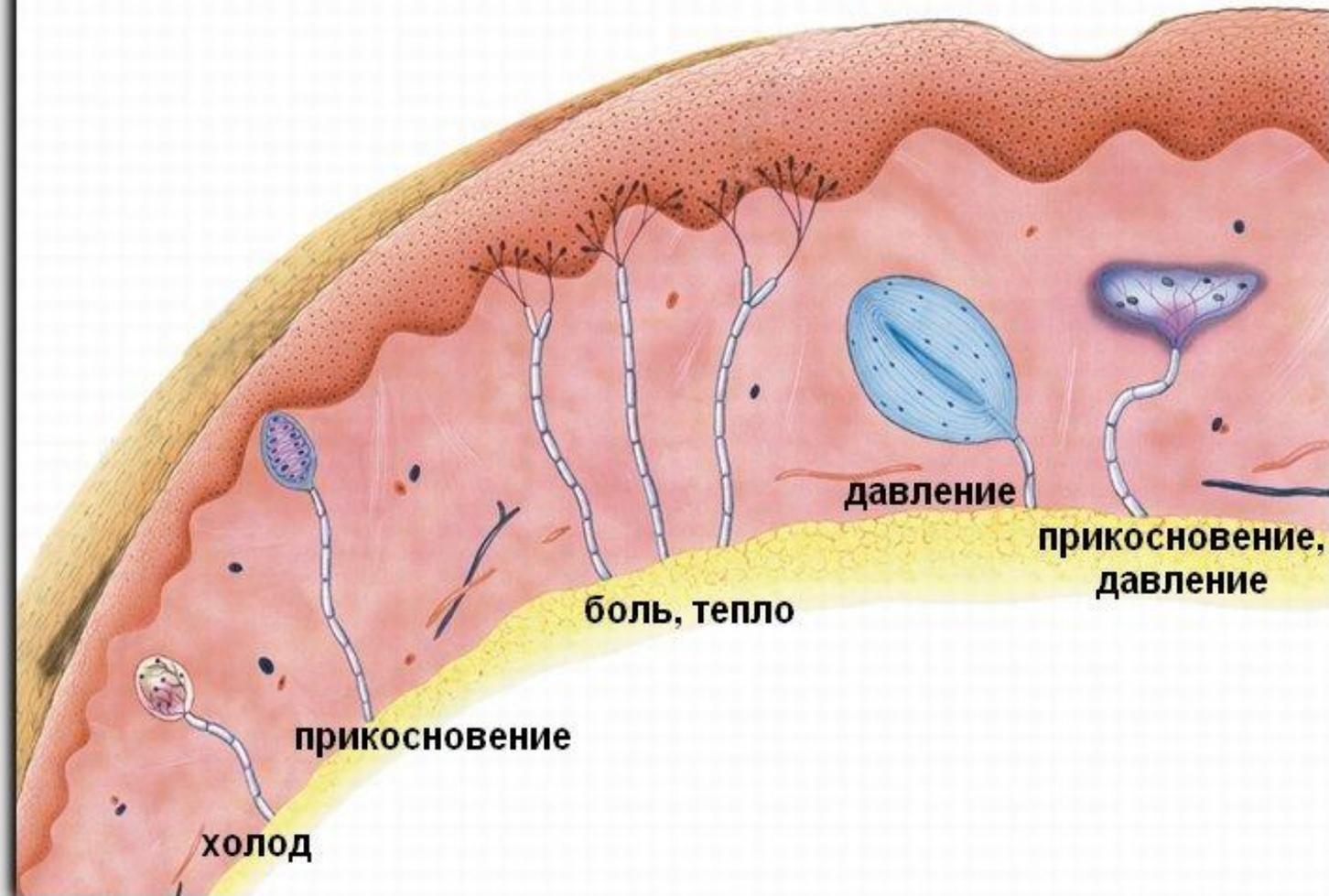
Количество рецепторов на 1 кв. см. КОЖИ



- 2 - тепловых;**
- 12 - холодových;**
- 25 - осязательных,**
воспринимающих
прикосновение,
давление;
- 50 – болевых.**

Кожные рецепторы

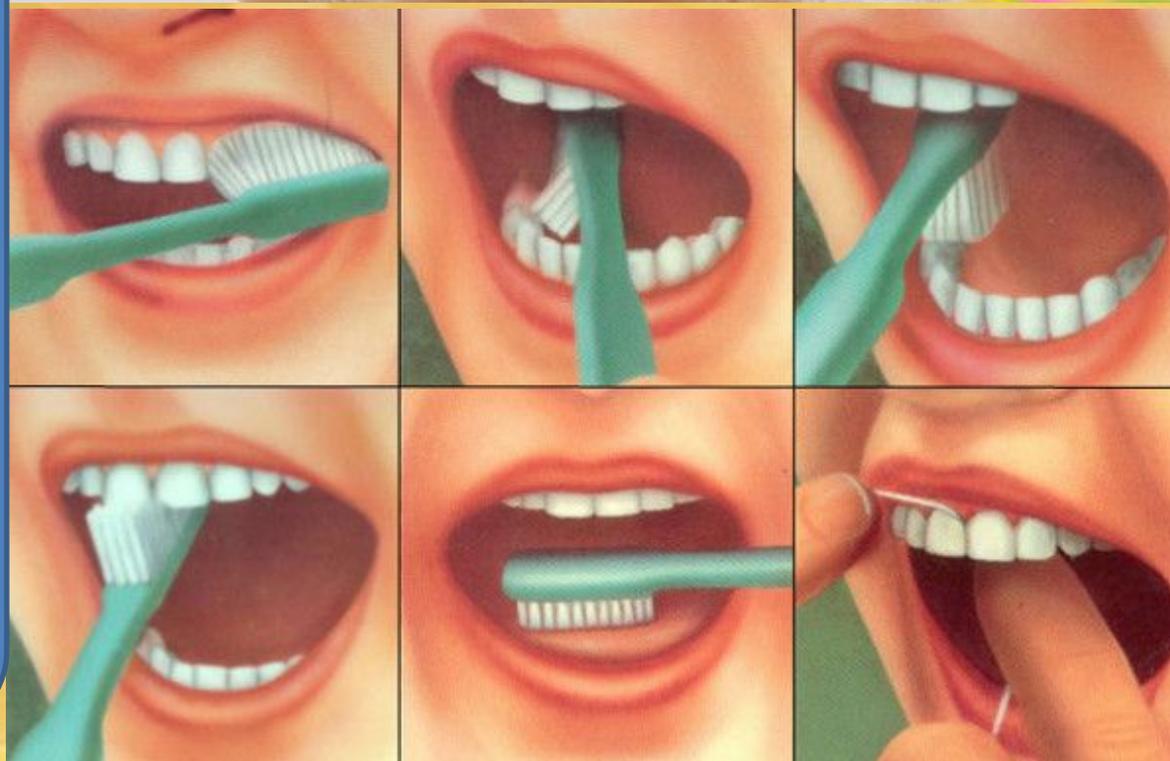
свободные нервные окончания реагируют на:



Основа ухода за кожей – регулярное мытье



Гигиена
ГОЛОВЫ
И
ПОЛОСТИ
рта



Гигиена зубов и полости рта



- жевательные поверхности зубов чистят в двух направлениях вдоль и подметающими движениями;
- чистить зубы, утром (после завтрака) и вечером (после ужина).
- начинать чистку зубов следует на одной из сторон коренных зубов, постепенно перемещая щётку в сторону передних зубов, такую же процедуру проделывают на другой стороне обеих челюстей;

Для предупреждения стоматологических заболеваний нужно регулярно:

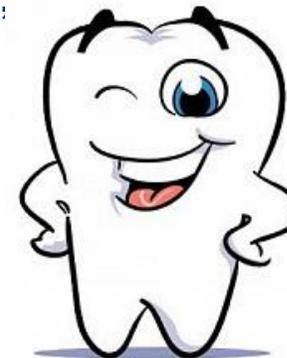
- - тщательно долго пережевывать пищу, обязательно включать в рацион жесткие овощи и фрукты;
- - сократить потребление легкоусвояемых углеводов (конфет, тортов и т.д.), они являются хорошей пищей для развития болезнетворной микрофлоры;
- - больше пить, делая это медленно задерживая во рту жидкость (вымывается максимум микробов);
- - после еды обязательно полоскать рот водой.



Гигиена зубов и полости рта



- - зубочистки предназначены для удаления крупных частиц пищи из межзубных пространств;
- - между завтраком и обедом, обедом и ужином полоскать рот ;
- делать лечебную гимнастику для зубов и челюстей, сжимая зубы сначала слабо, а затем крепко несколько раз, захлопывая рот легко и с большой силой, отводя нижнюю челюсть в сторону;
- для профилактики заболеваний десен и других мягких тканей постоянно укреплять защитные силы организма, занимаясь спортом и закаливанием.



Гигиена волос

- В волосах, особенно летом, скапливается большое количество пыли. Смешиваясь с потом и кожным салом, пыль образует на коже головы и волосах налёт (плёнку), в котором могут развиваться различные микроорганизмы.
- - Волосы необходимо ежедневно утром расчёсывать и всё время поддерживать причёску в порядке!
- - Опрятное содержание волос, является одним из важнейших средств предупреждения болезни кожи на голове!



- - Мойте голову не горячей, а приятно – тёплой водой!
- - Избавьте волосы от стресса из-за окрашивания и химической завивки!
- - Постарайтесь как можно реже пользоваться зимой феном!

Гигиена ног



Гигиена одежды и обуви



- Одежда и обувь защищают тело человека от воздействия холода, избыточного тепла и влаги. Вместе с тем одежда и обувь предохраняют тело и от загрязнения.
- Одежда не должна стеснять тело человека!
- Одежду и обувь всегда нужно содержать в чистоте!
- Нательное бельё нужно менять ежедневно!
- Стирку белья надо производить умело, хорошо прополаскивать!

