



# 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

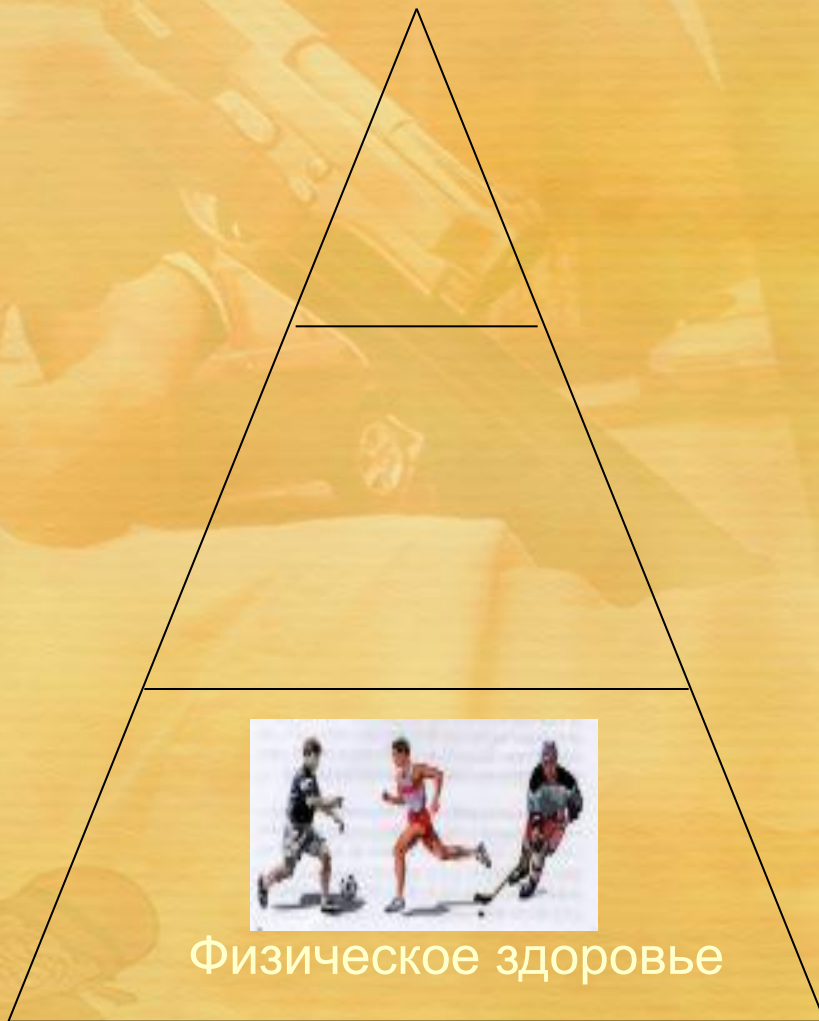
Личная гигиена

Умеренное и сбалансированное питание

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

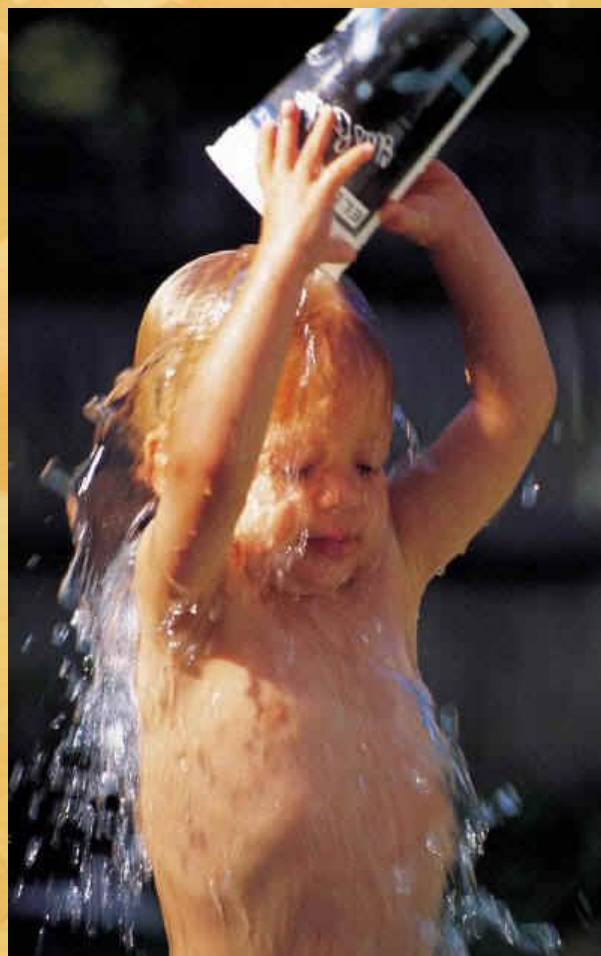
# Модель здоровья школьника

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 чувствительности 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

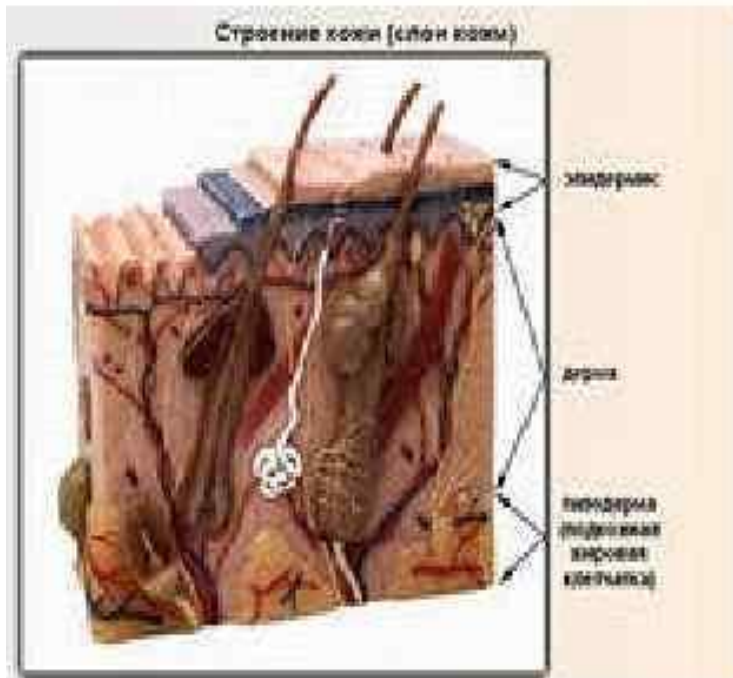


- Полотенце должно быть чистым, мягким, и пользоваться им должен только его хозяин.
- Интимный туалет совершай не реже двух раз в день!

- - 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!



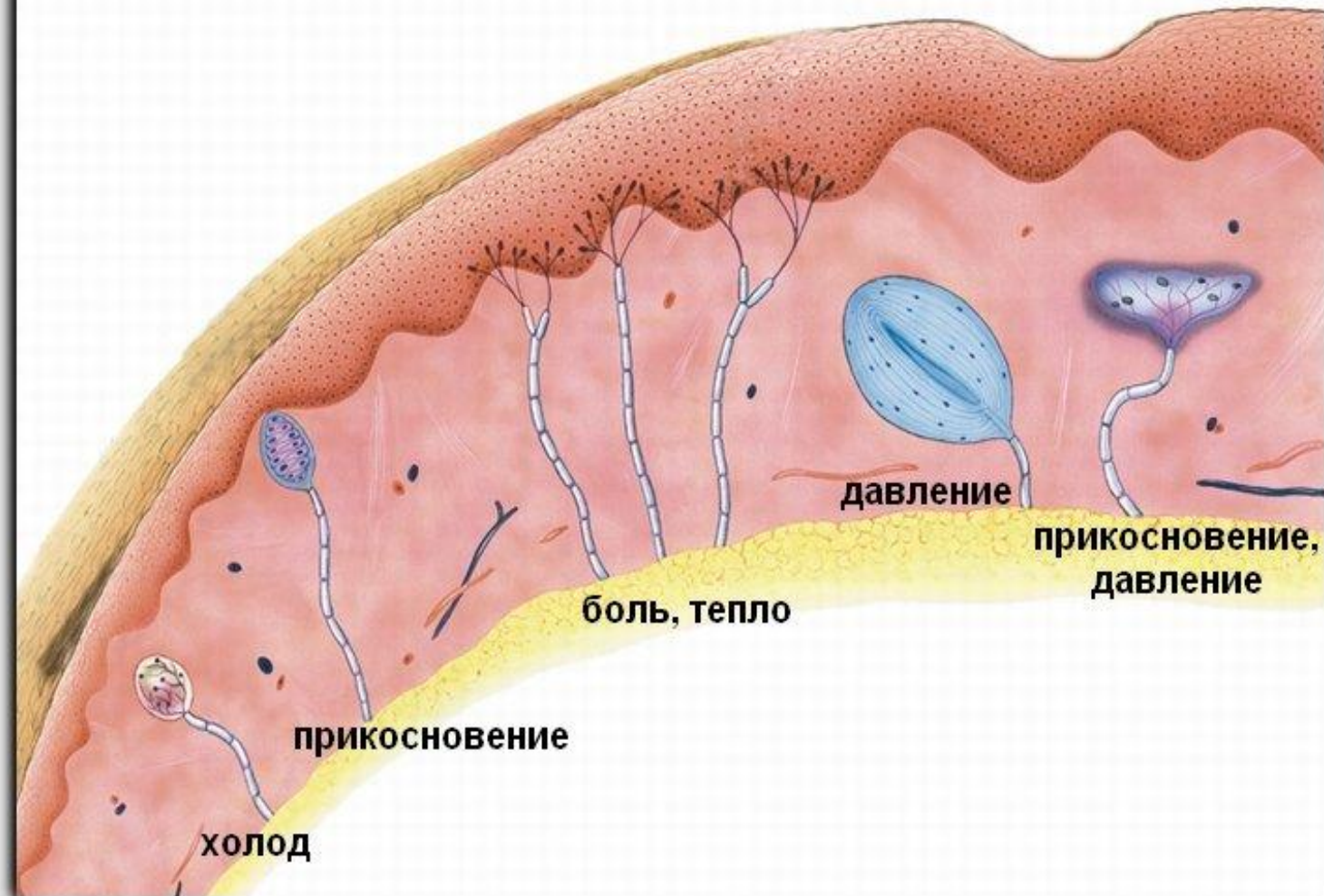
# Количество рецепторов на 1 кв. см. КОЖИ



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

## Кожные рецепторы

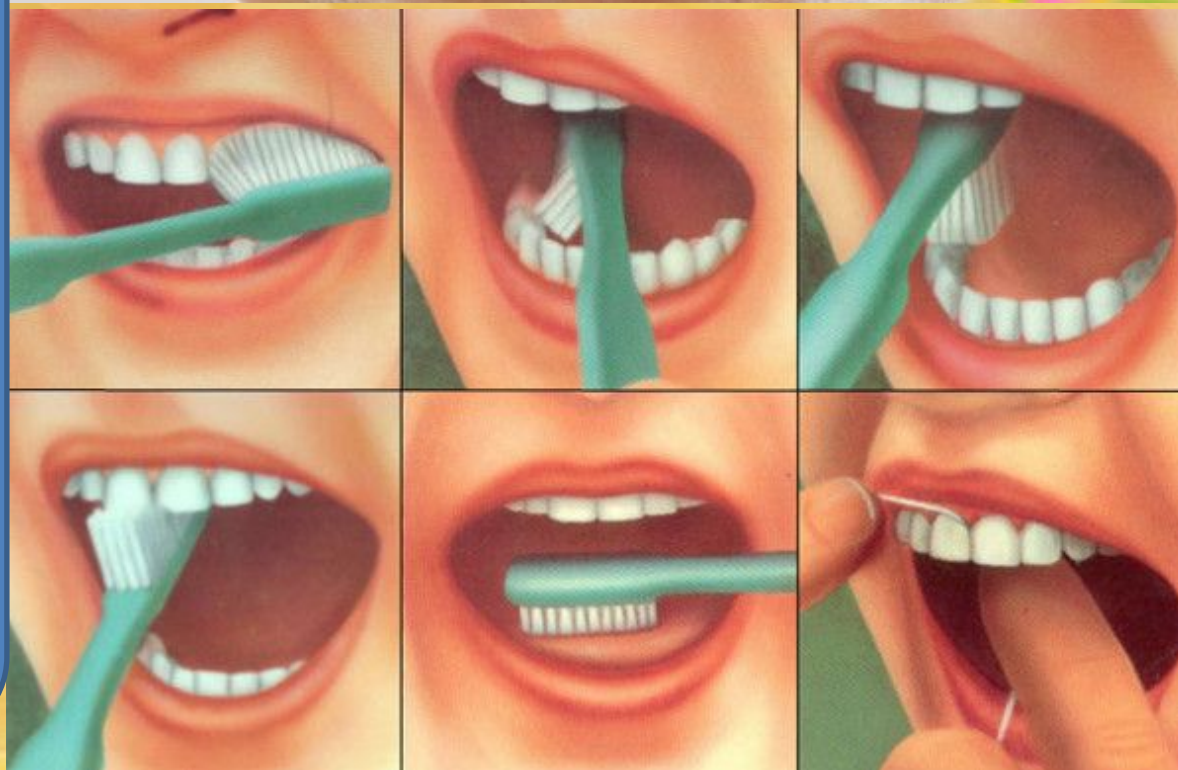
свободные нервные окончания реагируют на:



## 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.

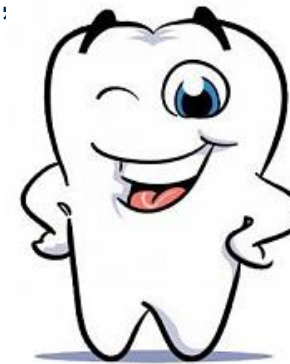




# Гигиена зубов и полости рта



- - 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!

