

ГПОУ НТСТ и СО

Тема: Личная гигиена и здоровье



Выполнила: Хрущёва Эвелина, гр. СД-20
Проверила: Дунаева Л.М.
преп-ль ОБЖ
2020 года

Личная гигиена и здоровье.

ЗДОРОВЬЕ

- Личная гигиена



Актуальность темы:

Личная гигиена-один из важнейших разделов гигиены, изучающий и разрабатывающий принципы сохранения и укрепления здоровья путем соблюдения гигиенических требований в повседневной индивидуальной и деятельности. Гигиена здоровой жизни.

Цели и задачи: сформировать представление о том, как можно сохранить и укрепить свое здоровье, соблюдая личную гигиену; сформировать ценное отношение к своему здоровью; ознакомить с различными формами гигиенических процедур.



Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни.

Соблюдение правил личной гигиены –
эффективный и доступный метод укрепления и сохранения здоровья.



Личная гигиена – ЭТО В ТОМ ЧИСЛЕ:

- ⇒ **закаливание;**
- ⇒ **гигиена кожи;**
- ⇒ **гигиена зубов и полости рта;**
- ⇒ **гигиена одежды и обуви;**
- ⇒ **подвижный образ жизни.**



Закаливание

Закаливание – это систематическое целенаправленное воздействие на организм внешних факторов (холода, тепла, солнечных лучей, дозированных физических нагрузок) с целью повышения устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим воздействиям за счет развития внутренних резервов.

Закаливание – средство профилактики простудных заболеваний

Виды закаливания:

Воздушные ванны

**Водные
процедуры**

Солнечные ванны

**Дозированная
физическая
нагрузка**



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.



Закаливание водой

- Водные процедуры лучше начинать с обтирания кожи влажной варежкой из махровой ткани. Принцип постепенности здесь не менее важен, чем в других закаливающих процедурах. В первые дни обтирания рекомендуется проводить водой, температура которой близка к температуре тела. В течение последующих недель следует понижать температуры воды на 2-3С.



Длительное пребывание на солнце может привести:

- к ожогам;
- солнечным и тепловым ударам;
- нарушениям деятельности сердечно – сосудистой системы;
- онкологическим (опухолевым) заболеваниям кожи;
- раннему старению.



Дозированная физическая нагрузка

гимнастика

спорт

подвижные игры
(в т. ч. и танцы)

туризм

Дозированная физическая нагрузка гимнастика подвижные игры (в т. ч. и танцы) туризм спорт.

При дозированных физических нагрузках у человека:

- улучшается гибкость позвоночника и подвижность суставов;
- увеличивается объем грудной клетки и возрастает жизненная емкость легких;
- улучшается работа сердечно – сосудистой системы;
- возрастает сопротивляемость организма.



Недостаток физической активности (гиподинамия) может привести:

- ✓ к нарушению обмена веществ;
- ✓ ожирению;
- ✓ сердечно – сосудистым и прочим заболеваниям;
- ✓ психическим расстройствам;
- ✓ развитию вредных привычек (курение, пьянство, употребление наркотиков).



Гигиена кожи

Кожа – это жизненно важный и сложно устроенный орган. Одна из функций которого – защита внутренних частей организма от неблагоприятного воздействия физических, химических и биологических факторов внешней среды.

Кожа – барьер для вирусов и микробов. Кожа должна быть чистой. Содержание кожи в чистоте достигается регулярным мытьем.

В дополнительном уходе нуждаются наиболее загрязняемые участки тела: руки, лицо, шея, ноги.

Под ногтями оказывается 95 % всех микробов.



Для поддержания чистоты кожи ежедневно следует принимать душ. Мытье - основной вид ухода за кожей, при котором с ее поверхности удаляются пыль, микробы, пот, кожное сало, различные загрязнения.

Если у вас нормальная и жирная кожа, пользуйтесь обычным туалетным мылом или гелем для душа.

При очень сухой коже рекомендуется пользоваться мягким детским мылом или делать втирания во влажную кожу специальных масел и кремов.



Гигиена зубов и полости рта

Здоровые зубы – это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения: хорошо пережеванная пища.

Кариес – заболевание зубов.

Пародонтоз – заболевание десен.



Основные правила использования зубной щетки:

1. Перед чисткой и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку

2. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки.

3. Не рекомендуется давать свою зубную щетку другим людям



Основные правила использования зубной щетки:

4. Щетку необходимо менять, когда она изнашивается (1,5 - 2 месяца) или после инфекционных и вирусных заболеваний.

5. Дети должны чистить зубы детской зубной щеткой, подобранной соответственно возрасту.



Зубы нужно чистить не менее 3х минут. Передние зубы чистить по направлению вверх и вниз, затем задние зубы. Зубы всегда нужно чистить круговыми движениями.

Гигиена одежды и обуви

Одежда и обувь служат для защиты организма человека от холода, жары, механических воздействий, внешних загрязнений, а также выполняют эстетическую функцию.



Одежда и обувь должны быть легкими, чтобы не утомлять человека при ходьбе. Одежда должна быть свободной, не стеснять движения, не препятствовать дыханию и кровообращению. Тесная одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота.



Соблюдайте чистоту!

- 1) Чистота тела - это первая защита от болезнетворных микробов. Идеальным было бы принятие ежедневного душа с горячей водой и мылом.**
- 2) Содержите по возможности чистыми и сухими одежду, особенно нижнее белье и носки.**
- 3) Если это возможно, пользуйтесь каждый день зубной пастой. Мыло, пищевая соль или сода могут с успехом заменить зубную пасту.**



Соблюдение всех вышеперечисленных правил личной гигиены обеспечит крепкое здоровье и будет способствовать сохранению этой главной ценности человека.



* ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению **здоровья** человека. Включает общие гигиенические правила для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физической культурой, сбалансированное питание, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон.

Спасибо за внимание!!!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!

* ИСТОЧНИКИ

1. Косолапова, Н. В. Безопасность жизнедеятельности : учебник для СПО / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко, Е. Л. Побежимова. - Москва: Академия, 2017. - Текст : непосредственный.

2. Болдин, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / В. И. Болдин, Ю. Г. Семехин. - Москва : ИНФРА-М ; Ростов н/Д : Академцентр, 2014. - 349 с. - (Среднее профессиональное образование. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/432494> (дата обращения: 22.09.2019)). - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.