

# **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.**



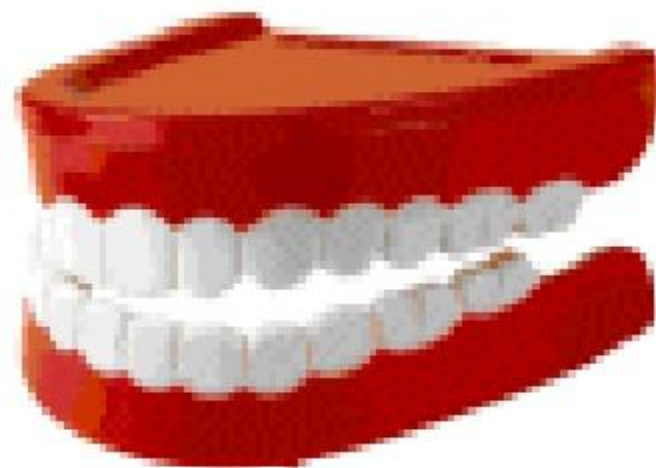


# *Гигиена зубов и полости рта*

**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.**

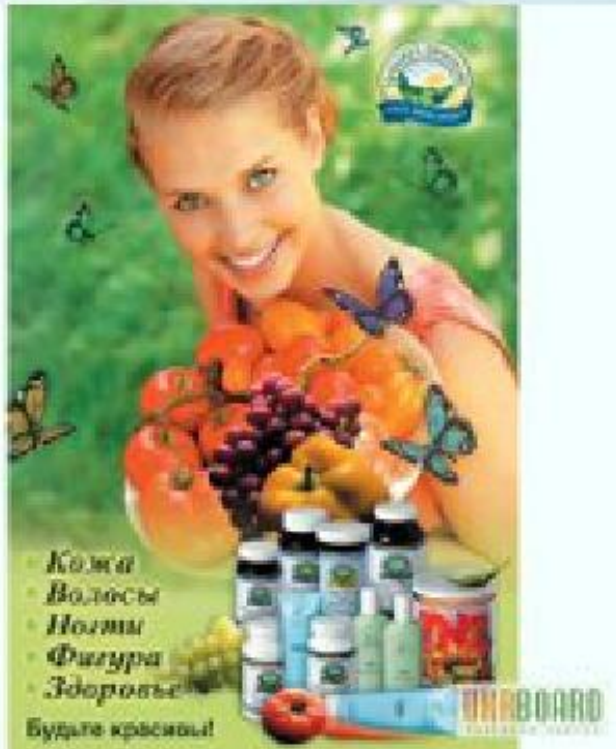


# ***Соблюдайте чистоту!***

- 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.