Твоё здоровье и личная гигиена

Дорогие ребята, я рада всех вас поприветствовать! Сегодня мы с вами поговорим о здоровье и личной гигиене.

**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:

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

**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.

**Основные правила закаливания.**

1. постепенное увеличение закаливающих нагрузок;
2. последовательность перехода от легких процедур к процедурам с более интенсивным воздействием;
3. регулярность и систематичность;
4. комплексность;
5. учет индивидуальных особенностей организма.

**Виды закаливания:**

* воздушные ванны;
* водные процедуры;
* солнечные ванны;
* дозированные физические нагрузки.

**Закаливание воздухом** – воздействие воздуха разной температуры на обнаженное или полуобнаженное тело.

( слайд 9) Воздушные ванны бывают:

* тепловые (от 20 до 30 0С);
* прохладные (от 14 до 20 0С);
* холодные (ниже 14 0С)

Прохладные и холодные воздушные ванны следует сочетать с физическими нагрузками, которые исключают переохлаждение тела. После воздушных ванн рекомендуются водные процедуры. Желательно сочетать закаливание с гимнастикой. Сон при открытой форточке зимой повышает эффективность этого вида закаливания.

Закаливание с помощью водных процедур включает в себя:

* обтирание (с него начинают закаливание водой);
* обливание (к чему приступают через 2 – 3 недели после обтирания);
* душ, в т. ч. и контрастный, с резкой, но непродолжительной сменой температуры;
* ванны;
* купание в бассейне или открытом водоеме.

**Закаливание с помощью солнца.**

Принимать воздушно – солнечные ванны можно на берегу реки, в местах, удаленных от объектов, которые могут загрязнять атмосферу.

Лучше принимать солнечные ванны в утренние часы. В это время солнечный спектр содержит больше ультрафиолетовых лучей и меньше инфракрасных.

При закаливании следует ложиться ногами к солнцу, защищая при этом голову и глаза. Продолжительность процедур в первые дни, не должна превышать 5 – 10 мин. Нельзя спать под прямыми солнечными лучами! Обильное потоотделение вызывает обезвоживание и потерю солей. Это может спровоцировать **тепловой удар**.

Длительное пребывание на солнце может привести:

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

**Помни!**Чрезмерное увлечение солнцем может привести к тяжелым последствиям! Нельзя доводить себя до обильного потения и спать во время принятия воздушно – солнечных ванн.

**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.

Очень распространенная проблема - это **потливость.** При повышенной потливости надо особенно тщательно следить за чистотой тела, так как запах пота создает неприятное впечатление. Кроме водных гигиенических процедур и применения специальных дезодорантов, устраняющих запах пота, попробуйте принимать настои лекарственных растений, которые, несомненно, помогут вам в этой ситуации.

**Настой шалфея или мелиссы**

2 чайные ложки травы заварите 1 стаканом крутого кипятка. Через 30 минут остывший и процеженный настой принимают равными порциями в течение дня.

**Настой шалфея и крапивы**

15 г смеси сухих трав заварить 1 стаканом горячей воды, через 30 минут настой готов. Пить по 1/2 стакана в день 2 раза в течение 4 недель, через несколько месяцев курс лечения можно повторить.

Чистота тела человека – необходимое условие для нормальной физиологической функции не только кожи, но и всего организма.

**Гигиена зубов и полости рта.**

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

Регулярная чистка зубов способствует механическому удалению зубных отложений и остатков пищи, резко снижает количество микроорганизмов в полости рта.

При плохом уходе на зубах образуется мягкий налет: в 1 мг зубного налета содержится 800 млн. бактерий.

Очень важно правильно выбрать зубную пасту. Зубная паста бывает гигиенической и лечебно – профилактической.

Эффективность ухода за зубами и деснами зависит от зубной щетки. Выбирая зубную щетку, следует учитывать степень ее жесткости. Каждый человек должен иметь индивидуальную зубную щетку, которую желательно использовать не более трех месяцев

Чистить зубы нужно два раза в день: до завтрака и после ужина. Начинать чистку зубов следует на одной из сторон коренных зубов, постепенно перемещая щетку в сторону передних зубов. Такую же процедуру проделывают на другой стороне обеих челюстей. Жевательные поверхности зубов чистят в двух направлениях вдоль и подметающими движениями. После чистки зубов необходимо тщательно прополоскать рот. Полоскание также необходимо производить после каждого приема пищи или при наличии неприятного запаха изо рта. Для гигиенического ухода за полостью рта и зубами используют зубные эликсиры и зубочистки.

**Здоровый образ жизни.**

Для ведения здорового образа жизни необходимо знать и помнить следующее.

* Правильное распределение во времени различных видов деятельности и отдыха, приема пищи, пребывание на свежем воздухе – основа здорового образа жизни. Соблюдение режима дня имеет большое значение для общей работоспособности, приучает различные системы организма к работе и отдыху.
* Сон обеспечивает полноценный отдых. В первую очередь сон необходим для центральной нервной системы, органов чувств и мускулатуры.
* Сон учащихся школ или профессиональных училищ должен длиться не менее 8 – 9 ч в сутки, сон взрослого человека – не менее 7 – 8 ч в сутки. Чем моложе человек, тем продолжительнее должен быть сон.
* Систематическое недосыпание и недостаточно глубокий сон ведут к истощению нервной системы: появляется раздражительность, быстрее развивается утомление, нарушается деятельность внутренних органов. Перед сном целесообразна прогулка на свежем воздухе.
* Употребление алкоголя, наркотиков, курение ведут к ухудшению состояния здоровья, понижению физической и умственной активности.

Соблюдение всех вышеперечисленных правил личной гигиены обеспечит крепкое здоровье, защиту от инфекций и будет способствовать сохранению этой главной ценности человека. Будьте всегда здоровы!

Пройдите пожалуйста по ссылке и ещё больше узнаете о гигиене школьника.

<https://youtu.be/829GxrZ-ApU>