

НАША
ИНИ-
ЦИА-
ТИВА!


ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
И ЛИЧНАЯ
ГИГИЕНА



Автономная некоммерческая организация правового сопровождения граждан и их семей "Наша инициатива"

УЧЕБНЫЙ ЭЛЕМЕНТ: ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

НАША
ИНИ-
ЦИА-
ТИВА!

 ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Йошкар-Ола 2020

Изучив данный элемент, ты сможешь:

- Осознанно сформировать ценностное отношение к своему здоровью;
- Узнать, как можно сохранить и укрепить свое здоровье, соблюдая личную гигиену;
- Приобретешь и углубишь навыки по предупреждению некоторых заболеваний;
- Познакомишься с различными формами гигиенических процедур.

Сопутствующие учебные элементы:

- «Твое здоровье и основы безопасности жизнедеятельности»;
- «Твое здоровье и курение»;
- «Твое здоровье и наркотики»;
- «Твое здоровье и алкоголь».



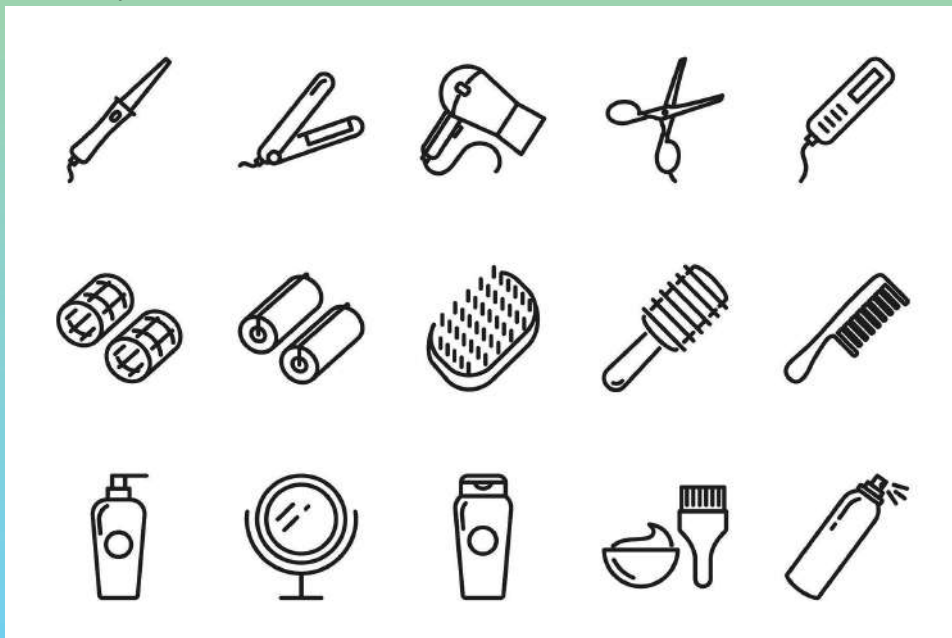
Здоровье

Это 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

Систематическое целенаправленное воздействие на организм внешних факторов:

- Холода;
- Тепла;
- Солнечных лучей;
- Дозированных физических нагрузок.

Механизм

закаливания –

повышение устойчивости к неблагоприятным метеорологическим условиям за счет развития внутренних резервов.



Закаливание – средство профилактики простудных заболеваний

Основные правила:

- Постепенное увеличение закаливающих нагрузок;
- Последовательность перехода от легких к интенсивным процедурам;
- Регулярность, систематичность и комплексность;
- Учет индивидуальных особенностей организма.



Виды закаливания

Воздушные ванны – воздействие воздуха разной температуры на обнаженное или полуобнаженное тело.

Они бывают:

- Тепловые;
- Прохладные;
- Холодные.

Прохладные и холодные воздушные ванны сочетаются с

физическими упражнениями, которые исключают переохлаждение. Сон при открытой форточке зимой повышает эффективность этого вида закаливания.

После воздушных ванн рекомендуется применять водные процедуры.



Виды закаливания

Водные процедуры

- Обтирание;
- Обливание (через 2 - 3 недели после обтирания);
- Душ, в том числе контрастный, с резкой, но продолжительной сменой температуры;
- Ванны;
- Купание в бассейне или открытом водоеме.



Виды закаливания

Солнечные ванны

Их стоит принимать:

- На берегу реки;
- В дали от объектов, загрязняющих атмосферу;
- В утренние часы;
- Ногами к солнцу;
- С защитой головы и глаз;
- Бодрствуя.



Помни! Чрезмерное увлечение солнцем может привести к тяжелым последствиям! Нельзя доводить себя до обильного потоотделения и спать во время принятия воздушно-солнечных ванн. Не навреди себе сам!

- Ожоги;
- Солнечные и тепловые удары;
- Нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы;
- Онкологические заболевания кожи, раннее старение.



Виды закаливания

Дозированные физические нагрузки: гимнастика, спорт, подвижные игры, туризм.

При дозированных физических нагрузках:

- Улучшается гибкость позвоночника и подвижность суставов;
- Увеличивается объем грудной клетки и возрастает емкость легких;
- Улучшается работа сердца и сосудов;
- Возрастает сопротивляемость организма.



Недостаток физической активности:

- Приводит к нарушению обмена веществ;
- Ведет к ожирению;
- Приводит к сердечно-сосудистым и прочим заболеваниям;
- Угнетает психику;
- Способствует развитию вредных привычек.

Гигиена кожи

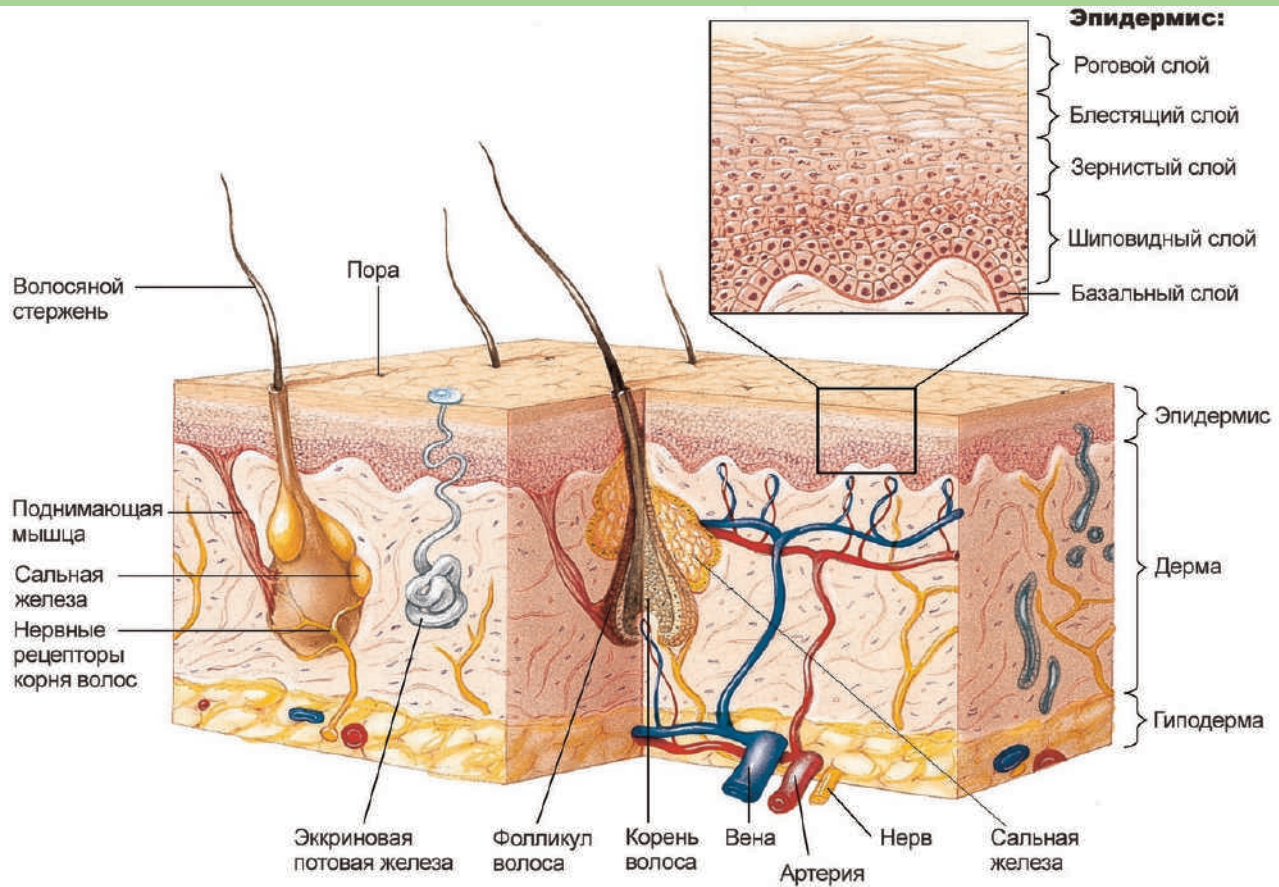
Кожа - жизненно важна и сложно устроена. Она защищает внутренние части организма от неблагоприятного воздействия внешней среды.

Кожа - барьер для вирусов и микробов! Кожа должна быть чистой!

Чистота достигается регулярным мытьем.

Чистота тела - необходимое условие для нормального физиологического функционирования не только кожи, но и всего организма.





Гигиена зубов и полости рта

Здоровые зубы - красивая улыбка, свежее дыхание и хорошее пищеварение.

Чтобы предупредить кариес и пародонтит необходимо регулярно чистить зубы - механически удалять отложения и остатки пищи.

При плохом уходе на зубах образуется мягкий налет. 1 мг зубного налета = 800 млн. бактерий!

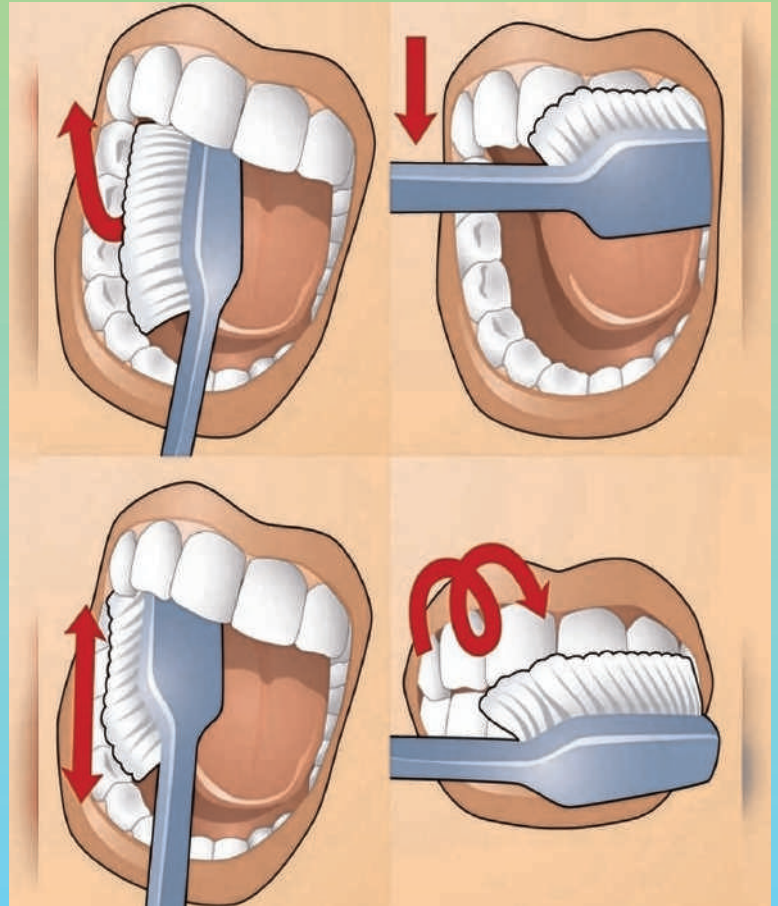
Важно правильно выбрать пасту: гигиеническую или лечебную. А также зубную щетку, учитывая степень жесткости. Щетка должна быть индивидуальной и использоваться не более 3-х месяцев.



Правила чистки зубов:

1. Чистить два раза в день - до завтрака и после ужина.
2. Начинать следует на одной из сторон коренных зубов, перемещая щетку в сторону передних зубов.
3. Жевательные поверхности чистят вдоль и подметающими движениями.
4. После чистки нужно тщательно прополоскать рот.
5. Полоскание необходимо проводить и после каждого приема пищи, или при наличии неприятного запаха.

Для гигиенического ухода используют также зубные эликсиры, зубные нити и зубочистки!



Гигиена сна

Для здоровья важен режим дня. Распределение деятельности и отдыха значимо для общей работоспособности.

Особое место в режиме дня занимает сон:

- Он обеспечивает полноценный отдых, что необходимо для нервной системы и органов мускулатуры. Систематическое недосыпание ведет к истощению нервной системы: появляется раздражительность, утомляемость, нарушается деятельность органов.
- Сон должен длиться не менее 8-9 часов в сутки для учащихся и не менее 7-8 часов в сутки для взрослых. Чем моложе человек, тем продолжительнее сон.
- Перед сном целесообразна прогулка на свежем воздухе.



Гигиена одежды и обуви

Одежда и обувь защищают от:

- Холода;
- Жары;
- Механических воздействий;
- Внешних загрязнений.

Гигиенические требования:

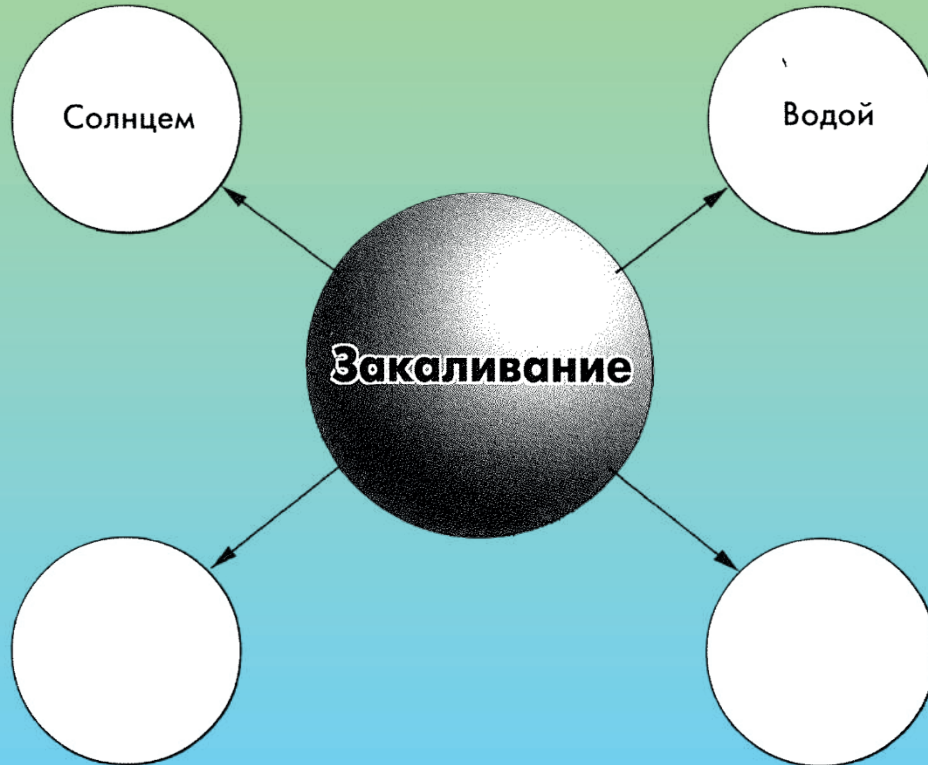
- Легкость, чтобы не утомляться при ходьбе;
- Не мешать дыханию и кровообращению, не деформировать стопы, натирать и сдавливать сосуды;
- Хорошая вентиляция, не мешающая испарению пота;
- Чистота и регулярная стирка.

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



Контрольное задание

Заполните пропуски.



Контрольные вопросы

1. Личная гигиена необходима:
 - A. Для укрепления здоровья;
 - B. Для повышения аппетита;
 - C. Для предотвращения заболеваний.
2. Выбирая щетку, ориентироваться на:
 - A. Фирму-производителя;
 - B. Стоимость;
 - C. Состояние зубов и десен.
3. Основное орудие механической чистки зубов:
 - A. Палец;
 - B. Щетка;
 - C. Нить.
4. Перед сном целесообразна:
 - A. Прогулка на свежем воздухе;
 - B. Активная физическая деятельность;
 - C. Принятие алкоголя.
5. Воздушные ванн бывают:
 - A. Тепловыми, прохладными, холодными;
 - B. Ультрафиолетовыми.
6. Одежда и обувь должны быть:
 - A. Импортными;
 - B. Модными;
 - C. Комфортными.
7. Кожа должна быть:
 - A. Чистой;
 - B. Покрытой макияжем;
 - C. Татуированной.
8. Уход за полостью рта и зубами:
 - A. Нужен для здоровья;
 - B. Нужен для закаливания;
 - C. Нужен для развития ловкости.
9. Закаливание правильно проводить:
 - A. В тени озелененных участков;
 - B. На ярком солнце при высокой температуре воздуха.
10. Закаливаться начинают:
 - A. При очень низкой температуре воздуха;
 - B. Зимой без головного убора;
 - C. Составив программу.

ТЕЛЕФОН 8 (917) 707-92-15

EMAIL 3.16@MAIL.RU

САЙТ [HTTP://INITIATIVE12.RU/O-NAS/](http://INITIATIVE12.RU/O-NAS/)

ГРУППА В «ВКОНТАКТЕ»

[HTTPS://VK.COM/NASHA_INICIATIVA](https://vk.com/nasha_iniciativa)