

image not found or type unknown



Первым делом, начну с определения, что же такое гигиена?

Гигиена – это наука о здоровье, о создании условий, благоприятных для сохранения человеком здоровья, о правильной организации труда и отдыха, о предупреждении болезней. Её целью является изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия. Гигиена является основой профилактики заболеваний

Гигиена, а также естественные условия внешней среды (воздействие солнечных лучей, воздуха, воды) являются средствами физического воспитания. Физическая культура не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями в виде спорта, гимнастики, подвижных игр и прочего, но должна обнимать и общественную и личную гигиену труда и быта, использование естественных сил природы, правильный режим труда и отдыха.

Для изучения санитарного состояния среды, окружающей человека, и ее влияния на организм используются физические, химические, физиологические и другие методы. Гигиена включает в себя ряд самостоятельных разделов: коммунальная гигиена, гигиена труда, гигиена детей и подростков, гигиена питания, радиационная гигиена и др.

Я обращаю внимание на экологическую обстановку в регионе, обращаю внимание на степень **загрязнения** воздуха, почвы и природных вод в местах проживания и их влияние на собственное здоровье.

**Личная гигиена** — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению **здоровья** человека. К таким правилам относят:

- разумное сочетание умственного и физического труда;
- занятия **физической культурой** и закаливание;
- рациональное питание;
- чередование труда и активного отдыха;
- полноценный сон.

К личной гигиене я также отношу требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию в должной чистоте одежды, обуви и жилища.

К основным задачам гигиены отнесу:

- 1) изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей;
- 2) научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов;
- 3) научное обоснование и разработка гигиенических нормативов, правил и мероприятий по повышению сопротивляемости организма к возможным вредным влияниям окружающей среды в целях улучшения здоровья и физического развития, повышения работоспособности.

Особое внимание в суточном режиме следует уделять сну. Сон это конечно же наш основной и ничем не заменимый вид отдыха. Он способствует сохранению здоровья и активной умственной и физической работоспособности. Систематическое "недосыпание и бессонница вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности (особенно умственной), ослабление защитных сил организма. Однако и излишний сон нежелателен. Продолжительность сна зависит от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей человека. Для взрослых людей продолжительность сна 8—9 ч. В период напряженной учебной деятельности (экзамены, зачеты), тренировок и соревнований продолжительность сна следует увеличивать.

Врачи считают, что кожа участвует в регуляции обмена веществ в организме, особенно водного, минерального, углеводного и белкового. Она принимает участие в иммунных реакциях организма. Поэтому уход за кожей является одним из основных компонентов личной гигиены человека, поэтому очень важно сохранять кожу в здоровом состоянии. Наша кожа требует постоянной заботы о её чистоте и закаливания. Чистота кожи — основное условие ее нормального состояния. Для кожи очень полезно ежедневное обливание холодной водой утром и вечером без намыливания. Обливание, помимо гигиенического эффекта, оказывает закаливающее, тонизирующее влияние. Неплохо приучить себя любое мытье тела теплой водой заканчивать холодным обливанием или душем.

Кожу лица и шеи следует мыть утром, вечером и по мере необходимости (потливость, загрязнение); тонкую и сухую кожу, чувствительную к атмосферным

влияниям (ветер, мороз и др.), не рекомендуется часто мыть с мылом. После умывания или приема водных процедур на кожу лица можно нанести питательный крем. О правильности ухода за кожей лица свидетельствует ее свежесть и здоровая окраска, отсутствие морщин.

Кожу рук необходимо мыть с мылом водой комнатной температуры, так как очень холодная вода сушит кожу, а слишком горячая — сильно обезжиривает.

Важную роль в личной гигиене играет баня. Правильное использование бани обеспечивает хороший уход за телом, способствует повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, двигательного аппарата и ускоряет восстановительные процессы после мышечной работы. Баня оказывает также определенный закаливающий эффект.

Следует подчеркнуть, что влияние физических упражнений особенно благоприятно при занятиях на открытом воздухе как в тёплое, так и холодное время года. В последнем случае оно сочетается с закаливанием и заметно отражается на повышении сопротивляемости к простудным и инфекционным заболеваниям, в частности гриппу.

Гигиена волос. Волосы — это роговые нитевидные производные кожи, образующие волосяной покров. Защищают тело (голову) от механических повреждений и потери тепла. На продолжительность жизни, интенсивность роста и свойства волос оказывает влияние уход за ними, а также мероприятия по укреплению организма (нормальный сон, рациональное питание, занятия физкультурой и закаливание).

Уход за ногтями позволяет избежать заболеваний ногтей — ногтевого ложа и ногтевой пластины, в том числе гнойных и грибковых. Правильное мытьё рук, включая очистку подногтевого пространства, предохраняет от распространения кишечных и других инфекционных заболеваний.

Особое внимание к личной гигиене кожи стоит отнести гигиену половых органов, так как они выполняют множество важных функций, которые совмещаются с выведением естественных отходов организма. Несоблюдение или неправильное соблюдение правил содержания в чистоте половых органов приводит к разнообразным заболеваниям. Это могут быть циститы, молочница (кандидоз) у женщин, а у мужчин — уретриты, баланопоститы, простатиты. Вот почему главное, что требует гигиена половых органов: особый подход и тщательность.

Образ жизни в философско-социологическом понимании охватывает совокупность типичных видов жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества в целом в единстве с условиями жизни.

Гигиеническое воспитание - основной способ формирования ЗОЖ. Главным средством гигиенического воспитания является обучение, эффективность которого определяется состоянием общей культуры общества, уровнем общественного сознания и готовностью самой личности выполнять предлагаемые рекомендации.

Гигиеническое сознание как одна из форм общественного сознания представляет собой сформировавшийся в результате предшествующего опыта поколений и воспитания стереотип мышления и поведения, направленный на сохранение и развитие личного и общественного здоровья, воспринимающий их как важнейшую целевую, личную и общественную потребность и ценность. Именно это лежит в основе гигиенического образа жизни, является основой экологического подхода и отношения человека к окружающей среде, к природе и обществу, к человеку как субъекту. Гигиеническое сознание и поведение необходимо формировать, воспитывать и поддерживать всеми доступными средствами.

Особое внимание в уходе за половыми органами следует уделить качественным средствам личной гигиены, в том числе моющим, поскольку из-за злоупотребления антибактериальными препаратами (например, антимикробным мылом) в этой части тела могут возникать дисбактериозы, прямо влияющие на возникновение заболеваний.

Я считаю, что личная гигиена ориентирована на сохранение индивидуального здоровья, то общественная гигиена — это наука и мероприятия, целью и задачами которых является сохранение, профилактика и укрепление здоровья всего населения, всей популяции. Если человек пренебрегает личной гигиеной, её основами, то есть не соблюдает чередование труда и отдыха, полноценного сна и рационального питания, недостаточно пребывает на свежем воздухе, имеет вредные привычки — курение, злоупотребление алкоголем, то никакие достижения и открытия в сфере общественной гигиены не смогут сохранить его индивидуальное здоровье.

Я считаю, что в наше время очень важно иметь стремление к улучшению качества и продолжительности жизни должно стать осознанной потребностью с детства и сопровождать человека постоянно. Личная гигиена — один из важнейших элементов самосохранения здоровья. Вместе с другими компонентами здорового образа жизни она помогает нам экономить и укреплять защитные ресурсы

организма, что, в конечной мере, продлевает нашу полноценную, активную и счастливую жизнь на многие годы. Спасибо за внимание)))