

image not found or type unknown



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.

Основные задачи гигиены - изучение влияния внешней среды на состояние здоровья и работоспособность людей; научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил и мероприятий по оздоровлению внешней среды и устранению вредно действующих факторов; 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.

### **Личная гигиена**

Защита от болезней требует от человека овладения многими простыми приемами, которые называются личной (персональной) гигиеной. Выработка иммунитета защищает от ряда очень серьезных заболеваний, которым можно подвергнуться. Это не избавляет от наиболее распространенных заболеваний, таких как дизентерия, простуда, малярия.

Чистота тела - это первая защита от болезнетворных микробов. Идеальным было бы принятие ежедневного душа с горячей водой и мылом. Если это невозможно, содержите руки чистыми, чистите ваши ногти, губкой обтирайте лицо, подмышки, промежность и ноги, по крайней мере один раз в день.

Содержите по возможности чистыми и сухими одежду, особенно нижнее белье и носки. Если стирка невозможна, вытряхивайте одежду, сушите и проветривайте ее регулярно.

Если это возможно, пользуйтесь каждый день зубной пастой. Мыло, пищевая соль или сода могут с успехом заменить зубную пасту. После еды полощите рот питьевой водой, если она есть в вашем расположении.

## **Гигиена питания**

Остерегайтесь желудочно-кишечных заболеваний и расстройств. Не грызите ногти, не принимайте пищу грязными руками. Не пейте грязную воду (ее надо прокипятить или обработать специальными таблетками, а затем профильтровать). Предохраняйте пищу и воду от мух и прочих насекомых, своевременно удаляйте пищевые отбросы и отходы. Избегайте употреблять в пищу необработанные и недоброкачественные продукты (недостаточно проваренные, прожаренные, невымытые горячей водой, подгнившие, покрытые плесенью, забродившие, протухшие и т.д.). Пищевое отравление, дизентерия может привести и к гибели человека.

## **Гигиена здоровья**

В летнее время года загорайте осторожно, частично выставляя свое тело солнцу. Сильное напряжение под горячим солнцем может стать причиной сердечного удара. Сердечную слабость можно предупредить дополнительным употреблением питьевой воды и соли, чтобы возместить то, что уходит при потении.

В холодное время года сохраняйте тело в тепле всеми возможным средствами. Особенно заботьтесь о ногах, руках и оголенных частях тела. Следите, чтобы носки были сухими.

## **Уход за зубами**

Состояние зубов имеет большое значение для здоровья человека. Если зубы больны или отсутствуют, то пища плохо прожёвывается, часть питательных веществ не усваивается, что нередко приводит к различным заболеваниям органов пищеварения. При потере зубов нарушается дикция, речь становится невнятной, шепелявой. Отсутствие зубов часто отражается на внешнем облике человека (западают губы и щёки). Лишь постоянный уход и своевременное лечение способствуют сохранению зубов.

Чтобы сохранить зубы здоровыми, необходимо тщательно ухаживать за полостью рта. Для этой цели пользуются зубной щеткой и пастой или порошком, специальными средствами для полоскания рта. Лучше пользоваться мягкими щётками. Срок годности зубной щетки равен примерно 4-м месяцам. Естественно, что каждый член семьи должен иметь свою отдельную зубную щётку. После чистки зубов её необходимо промывать теплой водой. Для того чтобы щётка хорошо просыхала, её нужно хранить щетиной кверху.

## **Уход за кожей**

Кожа человека — наружный покров, защищающий организм от разнообразных воздействий окружающей внешней среды. Кожа, кроме защитной, выполняет различные функции (восприятие внешних раздражений, регуляция теплообразования и теплоотдачи, всасывания, дыхания и т. д.) На состояние кожи влияют условия труда, климатические воздействия. Кожа тесно связана с жизнедеятельностью всего организма.

В зависимости от возраста, состояния организма, влияния внешних условий кожа бывает различной, поэтому и уход за ней должен быть индивидуальным и сводится он, в основном, к трём моментам: очищению, питанию и защите. По степени салоотделения кожу принято делить на нормальную, сухую и жирную. Для грамотного ухода за кожей следует обязательно знать её тип.

## **Уход за волосами**

Волос состоит из двух частей: выступающего над поверхностью кожи стержня и находящегося в толще кожи корня. Корень волоса заканчивается волосяной луковицей, к которой примыкает волосяной сосочек. Располагается корень волоса в волосяном фолликуле, открывающимся на поверхность кожи небольшим расширением — устьем. Фолликулы снабжены кровеносными сосудами, нервами и сальными железами. Каждому волосу свойственна определённая продолжительность роста, после чего он выпадает. Скорость роста волос значительно уменьшается после 50 лет.

## **Гигиена одежды и обуви**

За обувью всегда нужно тщательно следить, особенно при сырых климатических условиях и зимой. Обувь нужно чаще сушить, соблюдая осторожность, так как при быстрой сушке (у горячей печки) она может испортиться, равно как и при оставлении мокрой обуви на морозе. Хорошим способом сушки является заполнение обуви бумагой – это способствует сушке и препятствует деформации. Допустимо, в крайнем случае, надевание сырых сапог (ботинок) на сухие носки, но не наоборот.

Зимой нужно особенно тщательно следить за исправностью одежды, содержать ее сухой. Наиболее частой причиной увлажнения одежды является сильное потоотделение. При его появлении снимите лишнюю одежду (обязательно сохранив верхний ветрозащитный слой), уменьшите физическую нагрузку, если

есть возможность.

## **Гигиена отдыха и сна**

Важнейшим средством восстановления физических сил является своевременный, достаточно продолжительный и полноценный отдых. Наибольшую пользу приносит правильное сочетание активного и пассивного отдыха. К пассивному отдыху относится ночной сон, неподвижное лежание, к активному – спортивные игры, прогулки на свежем воздухе и т.п.

## **Вывод**

Гигиена - 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.