

Тема: Значение гигиены в укреплении здоровья

У древнегреческого бога врачевания Асклепия было два сына — Махаон и Подарилий и дочь Гигиен. О сыновьях известно немного — они были врачами ахейского войска в Троянской войне. А вот дочь, точнее, ее имя, стало основой термина, который означает одно из фундаментальных понятий современной культуры. Нормальная жизнь человека в любом населенном пункте, а особенно в крупном городе, станет короткой и невыносимой, если не соблюдать нормы гигиены. Гигиена — основа санитарии, а следовательно, безопасности человека. Понятие гигиены очень широкое, но начинается она с малого — с гигиены отдельного человека, т.е. личной гигиены.

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. К личной гигиене относятся также гигиенические требования к содержанию тела, к белью, одежде, жилищу, приготовлению пищи.

Гигиена — это наука о сохранении и укреплении здоровья людей. Ее главная задача — изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения его здоровья и долголетия.

Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим, уход за телом и полостью рта, гигиену одежды и обуви, отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков и т.д.). Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку, так как строгое их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких достижений в любом виде деятельности.

Рациональный режим в течение дня создает оптимальные условия для деятельности человека и восстановления сил организма. В основе его лежит правильное чередование труда и отдыха и других видов деятельности. Неуклонное соблюдение режима дня помогает воспитывать организованность, силу воли, приучает к сознательной дисциплине. Но для многих людей различны условия жизни, труда и быта, и невозможно рекомендовать единый суточный режим для всех. Однако основные положения его должны соблюдаться при любых обстоятельствах. В суточный режим должно входить прежде всего: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; правильное чередование учебной деятельности, тренировочных занятий и отдыха; регулярное питание; достаточный по времени полноценный сон.

Основные правила организации суточного режима:

- подъем в одно и то же время;
- выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур;
- прием пищи в одно и то же время, не менее трех раз в день (лучше 4—5 раз в день);
- прием пищи за 2 часа до тренировки и сна;
- самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то же время;
- не реже 3—5 раз в неделю по 1,5—2 ч занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой;
- выполнение в паузах учебной деятельности (3—5 мин) физических упражнений;
- ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений (1,5 —2 ч);
- полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время.

Особое внимание в суточном режиме следует уделять сну. **Сон** — 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.

Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Наилучшее время для сна с 22—23 до 6—7 часов. Тишина и покой — неперемennые условия здорового сна. При стойких и длительных нарушениях сна следует обращаться к врачу. Без его советов нельзя пользоваться различными снотворными средствами. Недопустимо бороться с бессонницей с помощью алкогольных напитков: после их употребления наступает наркотическое состояние, не имеющее ничего общего с нормальным сном.

Уход за телом. Гигиена тела содействует правильной жизнедеятельности организма, способствует улучшению обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, развитию физических и умственных способностей человека. От состояния кожного покрова зависит здоровье человека, его работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям.

Кожа представляет собой сложный и важный орган человеческого тела, выполняющий многие функции: защиту внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляцию и др. В коже находится большое количество нервных окончаний, и поэтому она обеспечивает постоянную информацию организма обо всех действующих на тело раздражителях. Подсчитано, что на 1 см поверхности тела приходится около 100 болевых, 12—15 холодовых, 1—2 тепловых и около 25 точек, воспринимающих атмосферное давление.

Все эти функции выполняются в полном объеме только здоровой, крепкой, чистой кожей. Загрязненность кожи, кожные заболевания ослабляют ее деятельность, что отрицательно отражается на состоянии здоровья человека.

Основа ухода за кожей — регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Оно проводится не реже одного раза в 4—5 дней в душе, ванне или бане. Менять нательное белье после этого обязательно. Уход за кожей рук требует особого внимания, т.к. на нее могут попасть патогенные микробы и яйца гельминтов, которые затем будут перенесены на продукты питания и посуду. Особенно много микробов (около 95%), находящихся на коже кистей, скапливается под ногтями. После туалета, выполнения различных работ и перед едой необходимо мыть руки с мылом.

Систематического ухода требуют и ноги. Занятия босиком, потливость способствуют появлению потертостей, местных воспалительных процессов и мозолей. Вот почему нужно ежедневно мыть ноги с мылом, чаще менять носки. Сухие мозоли следует своевременно удалять с помощью пемзы, мозольного пластыря или мозольной жидкости. При ушибах и ссадинах руки и ноги следует лечить. При большой ударной нагрузке следует использовать губки и другие мягкие прокладки из синтетических материалов.

Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье. Недопустимо использовать для мытья волос хозяйственное мыло либо синтетические моющие средства, предназначенные для стирки белья. Рекомендуется пользоваться туалетным мылом или шампунем. При появлении перхоти жирные волосы 1—2 раза в месяц можно мыть лечебными шампунями.

Систематический **уход за полостью рта и зубами** — одно из обязательных гигиенических требований. Больные зубы, например, со следами кариеса, способствуют проникновению болезнетворных микроорганизмов в организм. Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2—3 мин тщательно чистить зубы пастой, как с наружной, так и с внутренней стороны. Зубную щетку нужно направлять от десен к зубам, а не наоборот, и только вертикально. Во время еды желательно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. При появлении зубной боли необходимо немедленно обращаться к специалисту. Два раза в год следует посещать зубного врача для профилактического осмотра.

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.

Гигиена одежды и обуви. Одежда предохраняет организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, механических повреждений и загрязнений. С гигиенической точки зрения она должна помогать приспосабливаться к различным условиям внешней среды, способствовать созданию необходимого микроклимата, быть легкой и удобной. Важное значение имеют теплозащитные свойства одежды, а также ее воздухопроницаемость, гигроскопичность и другие качества.

Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий и правилами соревнований различных видов спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Как правило, спортивная одежда изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

При занятиях на улице летом форма может состоять из майки, шортов, а также хлопчатобумажного или шерстяного трикотажного костюма. Во время занятий зимой на улице используется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка. Различные виды спортивной одежды из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т. п. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни.

Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Необходимо, чтобы ее теплозащитные и водоупорные свойства соответствовали погодным условиям. Лучше всего этим требованиям отвечает обувь из натуральной кожи, имеющая малую теплопроводность, хорошую эластичность и прочность, а также обладающая способностью сохранять форму после намокания. Применяемые в настоящее время различные кожаменители по своим гигиеническим качествам приближаются к ней, но неравнозначны. Резиновая обувь и обувь на резиновой подошве обладает одним существенным недостатком: не пропуская воздуха, она вызывает потливость. Важна так называемая «внутренняя обувь» — носки, гольфы. Надо, чтобы они хорошо пропускали воздух, впитывали пот. Носки всегда должны быть чистыми, эластичными и мягкими. В теплое время года следует носить обувь, обеспечивающую хороший воздухообмен: туфли, имеющие прорези и отверстия или верх из матерчатой ткани. Во время туристских походов следует пользоваться только хорошо разношенной и прочной обувью. Необходимо, чтобы спортивная обувь и носки были чистыми и сухими, в противном случае могут возникнуть потертости, а при низкой температуре воздуха — и обморожения. Для занятий зимой рекомендуется непромокаемая обувь, обладающая высокими теплозащитными свойствами. Ее размер должен быть чуть больше обычного, что дает возможность использовать теплую стельку, а при необходимости две пары носков.

Общая гигиена. Компьютерные технологии проникли во все сферы нашей жизни. С раннего возраста дети начинают общаться с компьютером. Компьютерная техника стала неотъемлемым атрибутом учебного процесса.

По выражению американского микробиолога Чарльза Дебра, микробное загрязнение компьютерной техники превышает в 400 (!) раз загрязненность унитаза. Это подтверждают результаты проведенных исследований в 2003—2004 гг.

В Ногинском районе было выявлено 177 человек, заболевших энтеробиозом. Это составляет 75,9 на 100 тыс. населения. А за 6 месяцев 2006 г. — 72 человека (31,19 на 100 тыс. населения). По Электростали за 2005 г. — 424 человека больных энтеробиозом (289,55 на 100 тыс. населения). За 6 месяцев 2006 г. — 193 человека, или 131,8 на 100 тыс. населения. (Из ежедневной электронной газеты Hi-Tech (редакционная статья).)

Этот факт вполне объясним загруженностью и постоянной сменой учащихся в компьютерных классах.

Основная профилактическая мера предупреждения заражения при работе с компьютером — контроль за соблюдением правил личной гигиены. Компьютерная оргтехника подлежит обязательной систематической обработке.

Девочки, дата сдачи домашнего задания строго до 14 апреля. Отправляйте ответы на почту Smokvina.74@mail.ru, или Viber (069539407)

Домашнее задание.

1. Подчеркните понятия, относящиеся к личной гигиене:

- закаливание;
- рациональный режим труда и отдыха;
- посещение бани;
- утренний туалет;
- уборка квартиры;
- выбор одежды по сезону;
- стрижка и бритье.

2. Постройте график ежедневных гигиенических мероприятий, которые необходимо совершать подростку вашего возраста и пола.

Примерный график гигиенических мероприятий юноши — учащегося 11-го класса:

- утренний туалет (душ, чистка зубов, бритье, если юноша бреется, уход за кожей лица после бритья, уход за волосами);
- мытьё рук перед едой;
- чистка одежды после школьных занятий;
- душ после вечерних занятий спортом;
- вечерний туалет (умывание и мытьё ног перед сном, уход за кожей стоп, вечерний уход за волосами, интимная гигиена).

3 Из предложенной одежды и обуви подбери себе костюм для занятий спортом (спортивные игры) на воздухе при условиях: температура + 15 °С, ветер 2—4 м/с, сухо:

- спортивные брюки из синтетической ткани;
- спортивные трусы (шорты);
- футболка хлопчатобумажная;
- куртка из влаго- и воздухопроницаемой ткани;
- спортивный свитер;
- майка спортивная;
- носки шерстяные;
- носки хлопчатобумажные;
- кроссовки утепленные;
- кроссовки легкие, с воздухопроницаемыми вставками;
- шапка спортивная шерстяная.

4. В чем состоит специфика гигиены подростка?

5. Какие гигиенические требования предъявляются к организации самостоятельных занятий спортом?