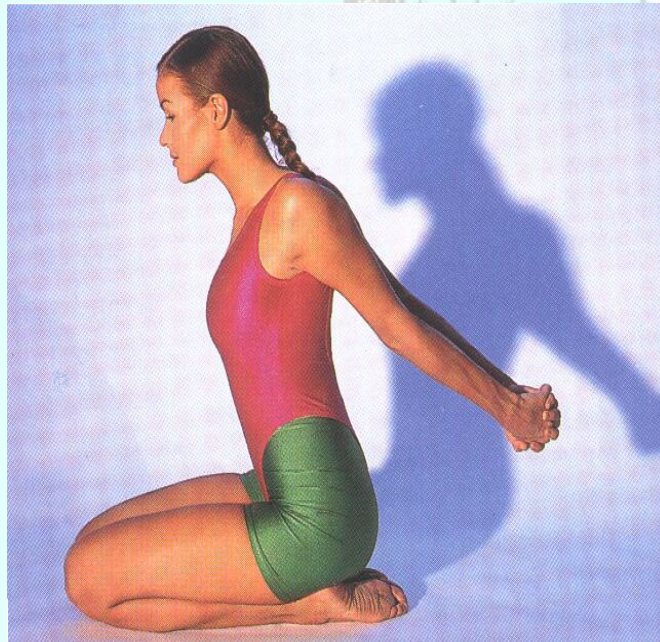


Тема 4.1 Критерии здоровья. Значение личной гигиены, двигательной активности и закаливания организма для здоровья человека.



Подготовил преподаватель
БПОУ ВО «ЧЛМТ» Николук А.Ю.



1. Критерии здоровья и его основные понятия





Основные понятия



Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

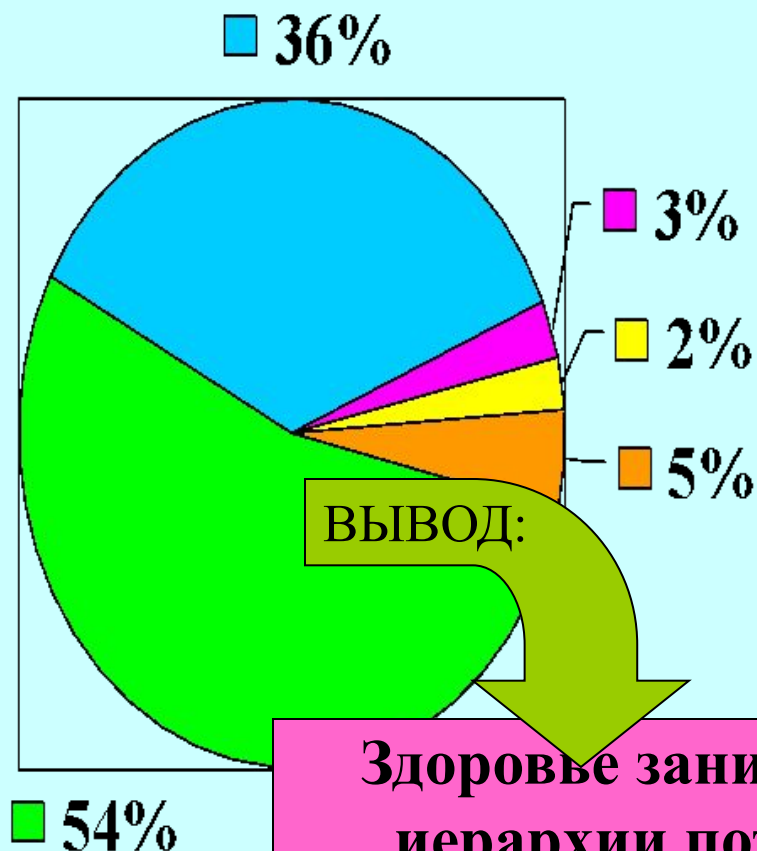
Образ жизни – это привычки, режим, темп и ритм жизни, особенности работы и общения.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение, укрепление и поддержание своего здоровья.

Здоровье в иерархии потребностей человека

Опрос: «Роль здоровья в жизни»

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА:



3 уровня ценности здоровья.

1. **Биологический** (саморегуляция организма, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация);
2. **Социальный** (деятельное, активное отношение к миру);
3. **Личностный** (стремление к здоровому образу жизни, преодоление болезни)



Здоровье – самое главное в жизни



Здоровье – необходимое условие полноценной жизнедеятельности



Есть и другие ценности, которые также важны для жизни



Есть ценности, ради которых можно поступиться здоровьем



Надо жить не думая о здоровье

КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ



- **Отсутствие болезней;**
- **Умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;**
- **Нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда»;**
- **Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;**
- **Способность к выполнению основных социальных функций.**

Наименование	В чем состоит
<u>Физическое благополучие</u> 	Состояние, при котором человек максимально удовлетворен возможностями своего тела, организма Может преодолевать значительные физические и психические нагрузки и, при этом, сохранять работоспособность Отсутствие хронических заболеваний, редкие проблемы с самочувствием Здоровья хватает, чтобы зарабатывать достаточное количество материальных средств, чтобы содержать себя и семью, оказывать помощь другим людям, выполнять гражданский долг

Как развивается
☐ Выработка твердой мотивации ☐ Режим жизнедеятельности ☐ Правильное питание ☐ Личная гигиена ☐ Разумная физическая активность, занятие спортом ☐ Исключение вредных привычек



**Состояние
самого
организма**

**Два
источника
происхождени
я
болезни**

**Внешние
причины**

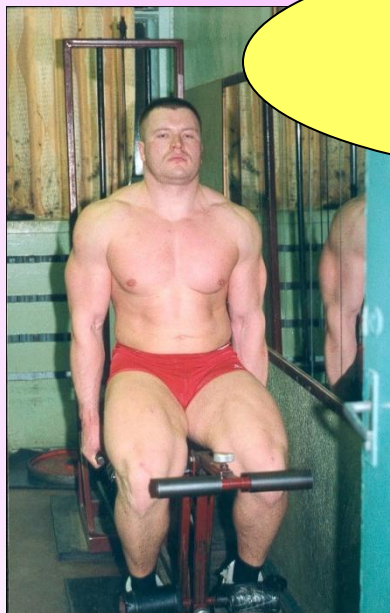
**1-й способ
предупреждени
я
болезни**

**2-й способ
предупрежден
ия
болезни**

**Оздоровление,
укрепление
организма**

**Устранение
внешних
факторов болезни**

1-й способ более результативен, т.к. практически невозможно устранить все внешние факторы болезни, а укрепление и закаливание организма приучает его приспосабливаться к внешней среде.





ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

**Здоровье
зависит**

12 %

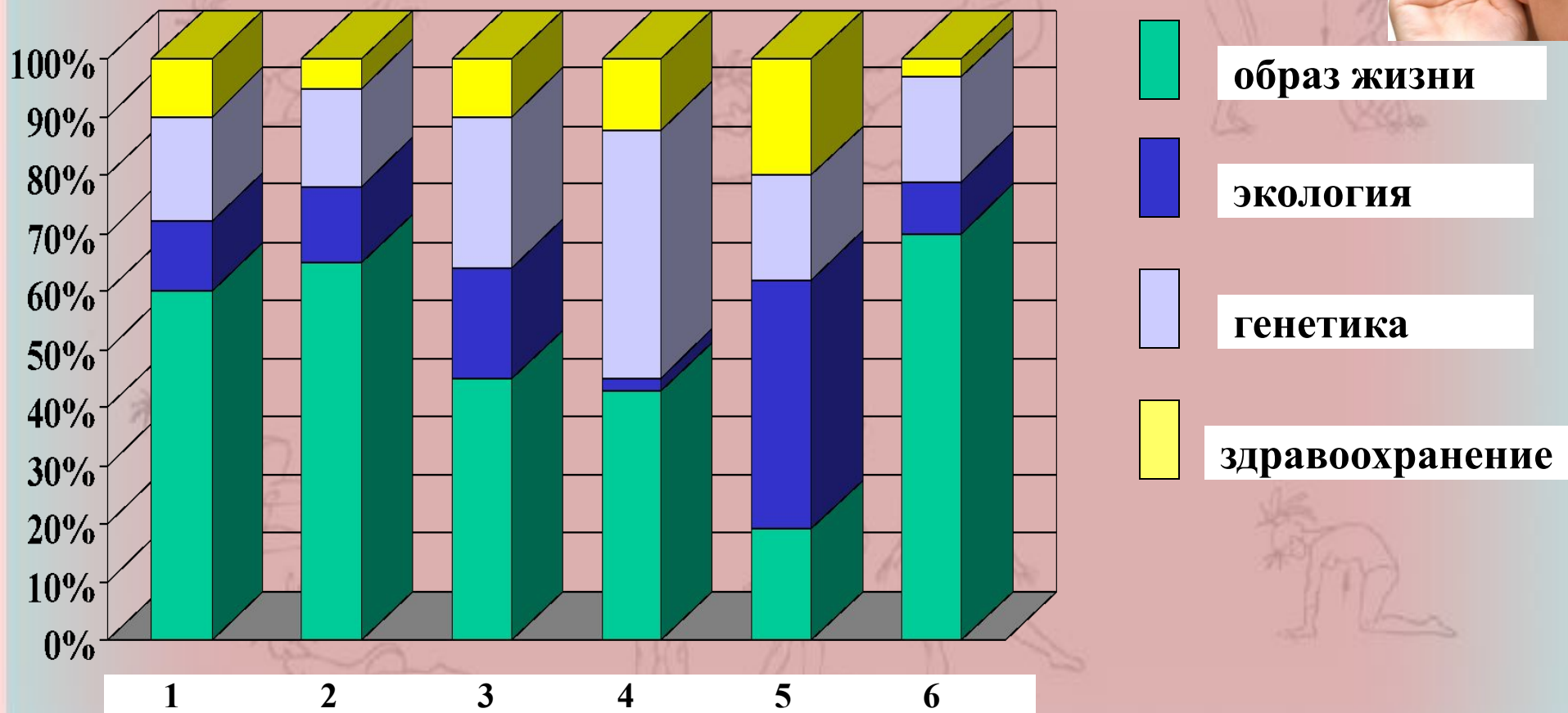
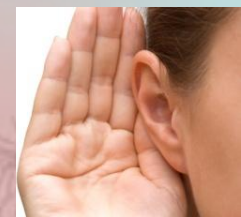
18%
ОТ
**наслед-
ственности**

ОТ
**медицинског
о
обслуживани
я**

20%
ОТ
**окружающей
среды (природ-
ная, техногенная,
социальная)**

50 %
ОТ
**индивидуального
образа жизни
(ЗОЖ)**

ВЛИЯНИЕ ОСНОВНЫХ ГРУПП ФАКТОРОВ НА ЗАБОЛЕВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА



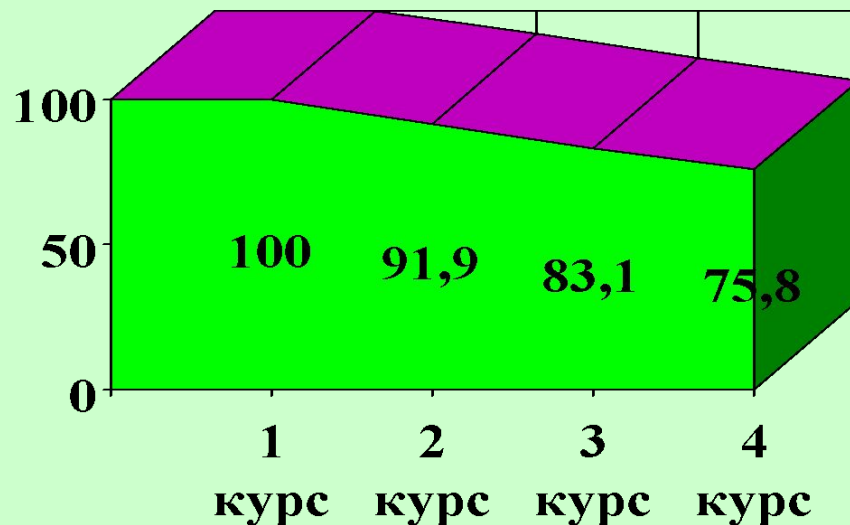
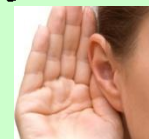
1 – ишемическая болезнь сердца, 2 – сосудистые поражения, 3 – рак, 4 – диабет, 5 – пневмония, 6 – цирроз печени

Основные негативы образа жизни студентов:

- Несвоевременный прием пищи;
- Систематическое недосыпание;
- Малое пребывание на свежем воздухе;
- Недостаточная двигательная активность;
- Отсутствие закаливания;
- Курение и др.



Ухудшение состояния здоровья за время обучения (%)



Если принять здоровье первокурсников за 100%, то к 4 курсу оно статистически снижается на четверть

Наследственность и здоровье



мама

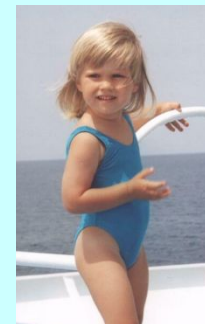
папа

Ребенок
с
повреж-
денными
генами

Таким образом,
уровень здоровья зависит
как от наследственности,
так и от факторов
окружающей среды

мама

папа



Ребенок со здоровыми генами

**Пredisположенность
к болезни**

Неблагоприятные
условия среды

Благоприятные
условия среды



Человек болен

Человек здоров

**Пredisположенность
к крепкому здоровью**

Неблагоприятные
условия среды

Благоприятные
условия среды



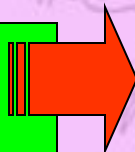
Человек болен

Человек здоров

Окружающая среда и здоровье

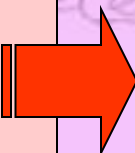


Погода



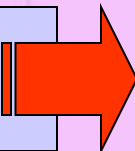
Резкие колебания температур обостряют:
январь – воспаление легких, февраль –
язвенная болезнь, апрель – ревматизм,
июль – кожные болезни

Электро-
магнитное
поле



Обострение серд.-сосуд. заболеваний,
усиление нервных расстройств,
повышение раздражительности,
утомляемости

Экология



Различные расстройства на физические
излучения, профессиональные
заболевания,
нервно-психические перегрузки,
аллергические реакции

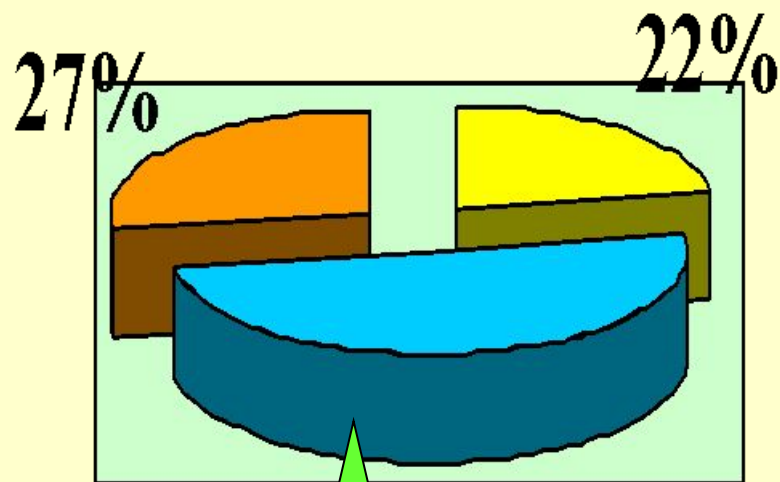
Устойчивость к влиянию окружающей среды значительно выше
у людей с высоким уровнем физической подготовленности

Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни



Опрос: Можно ли считать культурным человека, не заботящегося о своем здоровье?

Результаты опроса



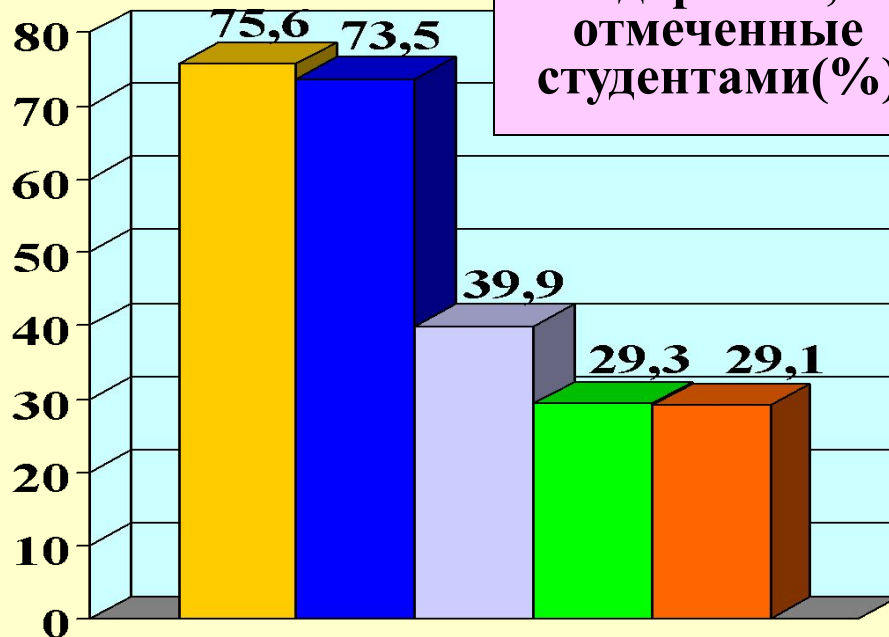
Да

Нет

Не
знаю

51%

Факторы риска здоровью, отмеченные студентами(%)



алкоголь



курение
недостаток двигат.



загрязнение окружающей

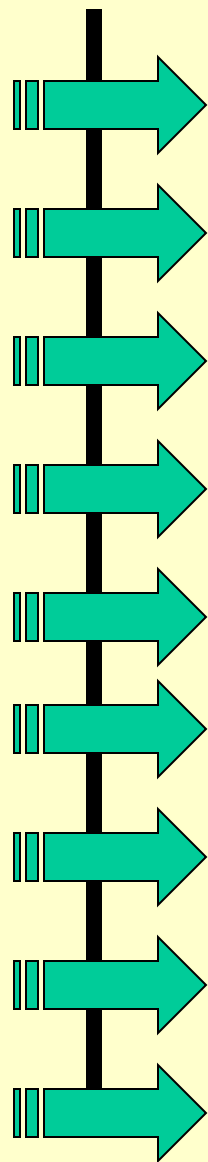


среды



конфликты с окружающими

Элементы здорового образа жизни



Режим труда и отдыха

Организация сна

Режим питания

Организация двигательной активности

Личная гигиена, закаливание

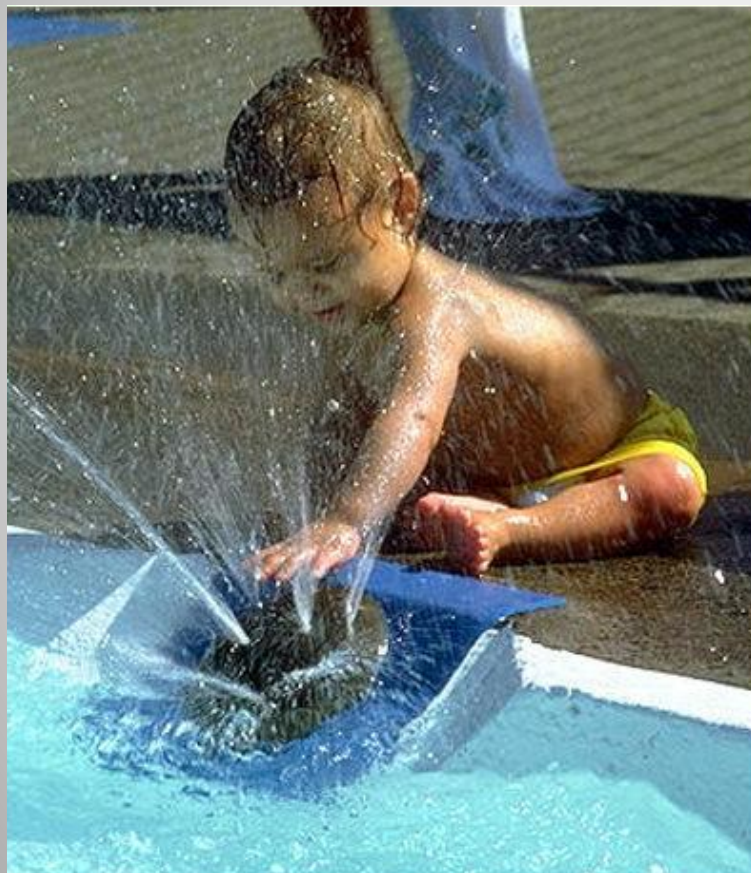
Профилактика вредных привычек

Культура межличностного общения

Психофизическая регуляция организма

Культура сексуального поведения

2. Значение личной гигиены

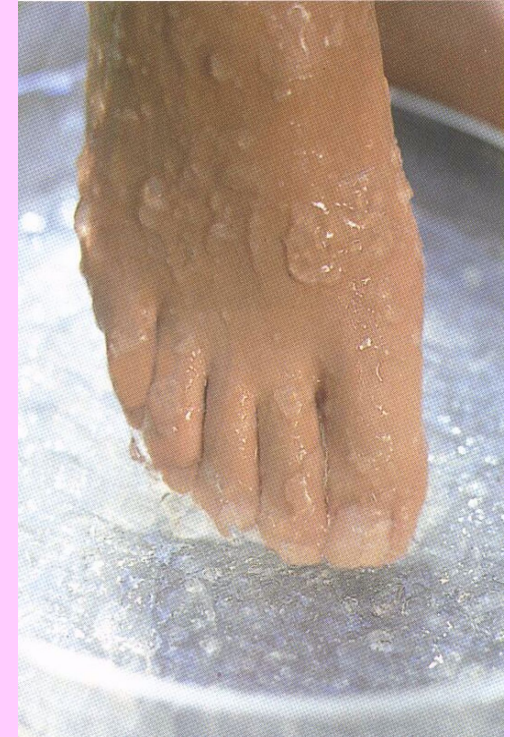


Девиз, который вам внушают с раннего детства:
«Чистота – залог здоровья»...

Личная гигиена человека – это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Личная
гигиена
включает:

1. Гигиена кожи;
2. Гигиена зубов и ротовой полости;
3. Гигиена волос;
4. Гигиена одежды и обуви.



Гигиена – это область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

Гигиена кожи



Очень многие болезни возникают на кожных покровах человека или через них проникают в наш организм. Поэтому **уход за кожей является одним из основных компонентов личной гигиены.**

Кожа – внешний покров тела человека. Площадь поверхности кожи взрослого человека составляет 1,5-2 кв. метра. Одна из основных функций кожи – защитная. Так, упругая жировая подстилка кожи и ее эластичность предохраняют от растяжения, давления и ушибов внутренние органы и мышцы. Роговой слой кожи защищает более глубокие слои кожи от высыхания. Кроме того, он устойчив к различным химическим веществам. Пигмент меланин предохраняет кожу от ультрафиолетового излучения.



Кожа защищает организм человека от проникновения микроорганизмов – возбудителей инфекций. Важной функцией кожи является ее участие в терморегуляции. Примерно 80 % всей теплоотдачи организма осуществляется через кожу. Кожа участвует в регуляции обмена веществ в организме, особенно водного, минерального, углеводного и белкового. Она принимает участие в иммунных реакциях организма.



Гигиена кожи – комплекс ежедневных мероприятий, обеспечивающих постоянное поддержание ее в чистоте и закаливание.



Чистота кожи – основное условие ее нормального состояния.



Мероприятия:

- Для поддержания чистоты кожи ежедневно следует принимать душ. Мытье (t рекоменд. $34-37^{\circ}\text{C}$)- 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 нейтральным туалетным мылом или гелем для душа;
- При сухой коже рекомендуется пользоваться мягким детским мылом, косметическим, глицериновым или делать втирания во влажную кожу специальных масел и кремов;
- Ванну и душ в обычных условиях рекомендуется принимать не реже 1 раза в неделю, в экологически неблагоприятных условиях – ежедневно;
- Кожу лица и рук полезнее мыть водой комнатной температуры- утром, вечером и после посещения улицы, область промежности- ежедневно;
- Ноги обязательно мыть после учебы, желательно применять специальные кремы.





- **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.



Гигиена зубов и полости рта



Гигиена зубов – комплекс мероприятий по обеспечению здорового состояния зубов, десен и слизистой оболочки полости рта.

Уход за полостью рта – это сохранение зубов в здоровом состоянии, профилактика таких заболеваний, как кариес, причина которого – разрушающее действие микроорганизмов, зубного налета на твердые ткани зубов и недостаток микроэлементов в питании.

Мероприятия:



1. Минимум раз в год посещение и осмотр стоматологом;
2. Чистить зубы утром и вечером, а также целесообразно после каждого приема пищи. Сладости и мучное желательно сократить до минимума, особенно перед сном. Перед чисткой и после чистки зубов необходимо тщательно вымыть щетку;
3. Щетка должна храниться щетиной вверх. Футляр щетки используется только для транспортировки;
4. Не рекомендуется давать свою зубную щетку другим людям;
5. Щетку необходимо менять, когда она изнашивается (1,5 - 2 месяца) или после инфекционных и вирусных заболеваний.
6. *Время чистки зубов – не менее 3 минут!!!*

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 оказывают влияние уход за ними, а также нормальный сон, рациональное питание, занятие физкультурой и закаливание.

ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

1. Жирные волосы надо мыть не реже одного раза в неделю или по необходимости, но не чаще 1 раза в 3 дня;
2. Сухие и нормальные – один раз в 7-10 дней;
3. Для мытья волос лучше использовать мягкую, лишенную солей, воду;
4. Для расчесывания волос лучше использовать щетку с натуральной щетиной, а при усиленном выпадении волос — редким гребнем.
5. Для того, чтобы волосы были здоровыми, необходимо сделать ритуалом утренний и вечерний массаж кожи головы подобно чистке зубов.

Гигиена одежды и обуви

Одежда и обувь влияют на гигиену человека.

Одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращение и дыхания.



Содержание белья и одежды в чистоте является одним из важных условий личной гигиены. Обувь не должна стеснять ногу, не должна препятствовать естественному движению стопы, должна соответствовать сезону.

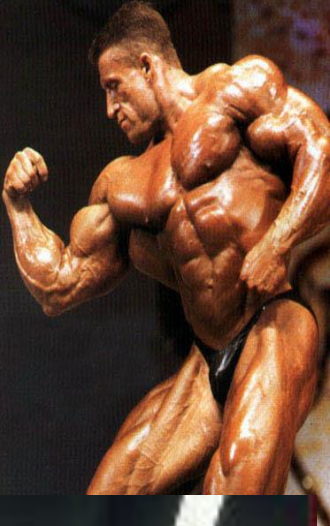


Мероприятия:

1. Обувь нужно чаще сушить, соблюдая осторожность, так как при быстрой сушке (на огне костра, у горячей печки) она может испортиться, равно как и при оставлении мокрой обуви на морозе;

2. Нижнее белье и носки менять ежедневно. Содержите по возможности чистыми и сухими одежду. Если стирка невозможна, вытряхивайте одежду, сушите и проветривайте ее регулярно;

3. Всячески избегать потертостей ног. Потертости ног обычно возникают от неправильно подогнанной обуви, от долгого хождения в мокрой обуви, от того, что ногти на ногах слишком большие и грязные. Необходимо, чтобы обувь всегда была сухой, разношенной, без складок и неровностей внутри. Ежедневный уход за кожей и пальцами ног является строго обязательным.





3. Значение двигательной активности



«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. Жизнь требует движения»

(Аристотель, древнегреческий философ)

Двигательная активность — это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни.



Всего у человека 600 мускулов, и этот мощный двигательный аппарат требует постоянной тренировки и упражнений.

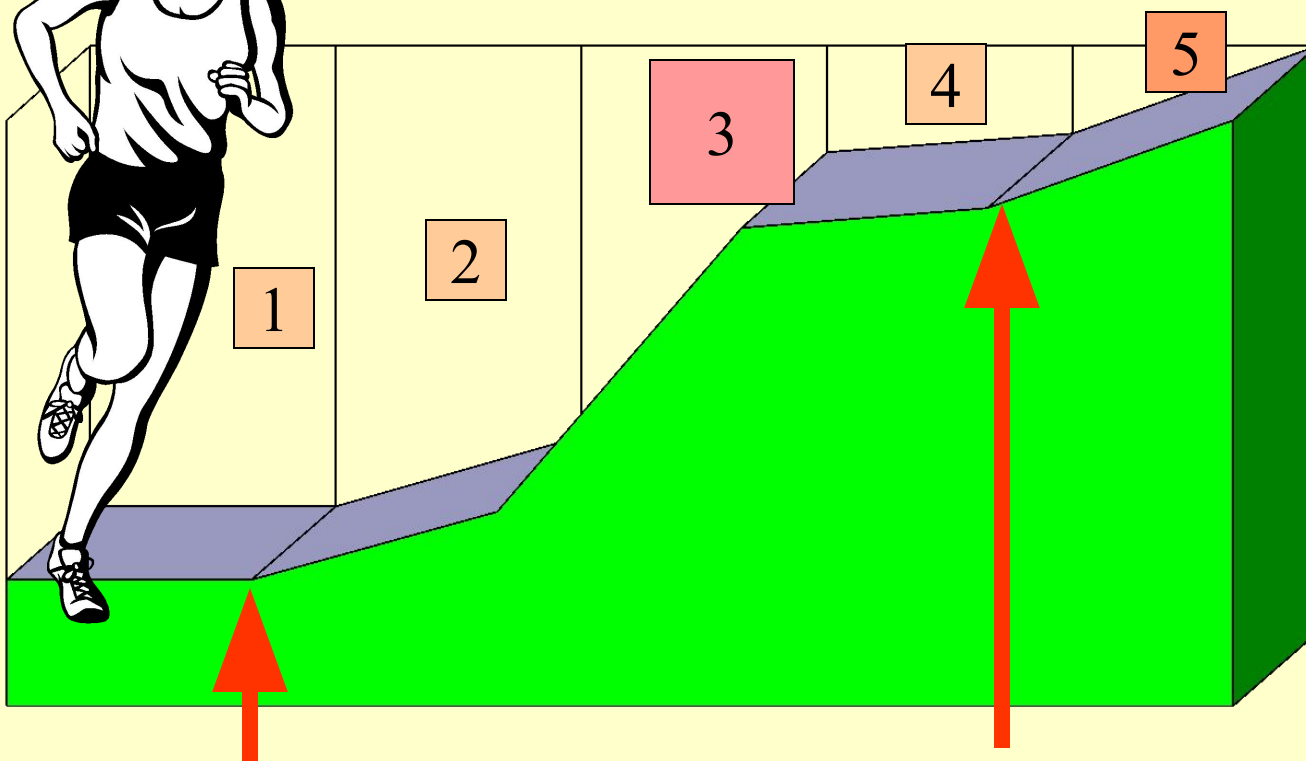
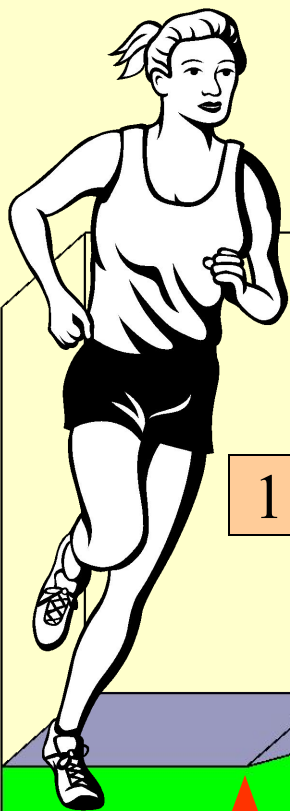
Мышечные движения создают громадный поток нервных импульсов, направляющихся в мозг, поддерживают нормальный тонус нервных центров, заряжают их энергией, снимают эмоциональную перегрузку.

Люди, постоянно занимающиеся физической культурой, внешне выглядят более привлекательно.

Организация двигательной активности

Оптимальный двигательный режим: 8-12 час/нед. (юноши);
6-10 час/нед.(девушки)

Оптимальная двигательная активность: 1,3 – 1,8 час/день



1 - патология

2 гипокинезия

3
оптимальный
двиг.режим

4 гиперкинезия

5
перетренировка,
патология

Min необходимая
величина

Max допустимая величина

ОСНОВНЫЕ ПОЖЕЛАНИЯ:

1. Ежедневно делайте утреннюю физическую зарядку (3-5 мин., начинать с потягивания, что способствует «разминке» мышц, суставов и связок. Затем нужно последовательно выполнить упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Далее дыхательные упражнения. После зарядки рекомендуется контрастный душ).

2. Занимайтесь в свободное время каким-либо видом спорта, т.к. это способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем (При этом придерживайтесь формулы: спорт для здоровья, а не здоровье для спорта). **Необходимо 3-5 раз в неделю 30-40 мин. отводить на непрерывные физические упражнения (не считая ежедневной зарядки), во время которых пульс должен возрасти минимум на 70-80 % от макс возможного для данного лица.**



ОСНОВНЫЕ ПОЖЕЛАНИЯ:

3. Не ленитесь, любые движения должны доставлять удовольствие, для этого лучше объединяться с друзьями...



4. Заставляйте себя ходить пешком, min 1-2 ч. в день, не считая спортивные занятия...

5. Подходя к лифту, вспоминайте, что есть лестница...

Движение – необходимое условие развития вашего молодого организма, его здоровья, характера и привлекательности. Движение тесно связано с настроением, с эмоциональным состоянием человека. Оно снимает напряжение, положительно влияет на нервную систему.



Активное движение – это здоровый образ жизни!!!

4. Значение закаливания организма для здоровья человека



Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (например, низкой или высокой температуры) путем систематического воздействия на организм этих факторов.

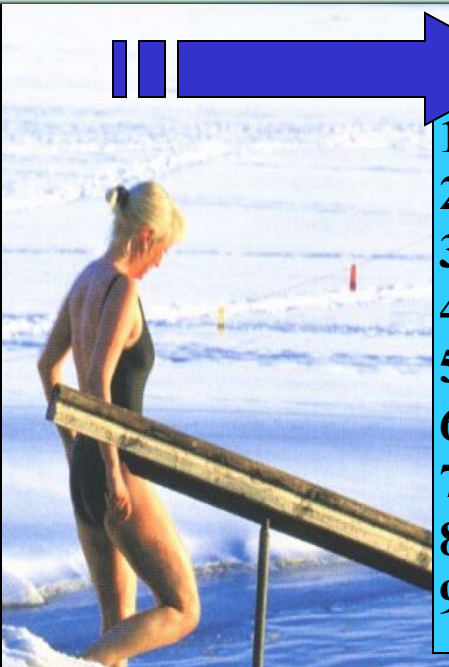
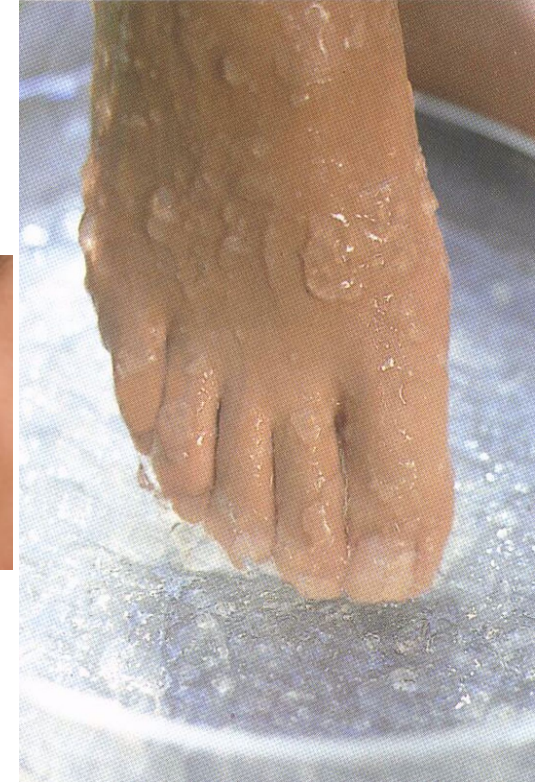


Регулярное закаливание обеспечивает:

- Увеличение способностей к восприятию и запоминанию;
- Укрепление силы воли;
- Активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь без болезней;
- Замедление процесса старения;
- Продление срока активной жизни на 20-25 %



**Гигиенические основы
закаливания:**



1. **Формирование потребности в закаливании**
2. **Систематичность**
3. **Постепенность**
4. **Индивидуальность**
5. **Специфичность (особенности региона)**
6. **Разнообразие средств (солнце, воздух и вода)**
7. **Хорошее настроение при закаливании**
8. **Активный режим (использование физ.упражнений)**
9. **Самоконтроль**

Необходимо придерживаться следующих основных принципов закаливания:

- **Постепенно увеличивать дозы закаливающих воздействий;**
- **Регулярно проводить закаливающие процедуры;**
- **Использовать принцип многофакторности – тепла, холода, солнце.**



СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:

1. Обтирание



- **Махровым полотенцем.**
- **Последовательность: руки, ноги, грудь, живот, спина.**
- **Начальная t 32-30 зимой**
28-26 летом
- **Конечная t 22-20 зимой**
18-16 летом

Полезно - утром после зарядки!!!

2. Контрастный душ (3 мин.)

Начинать следует с теплой воды 37 град- 30 сек., постепенно уменьшаем ее температуру до 24 град- 30 сек.

Вновь повышаем температуру воды до 37 град- 30 сек., после чего уменьшаем ее температуру до 20-22 град- 30 сек.

В третий раз повышаем температуру воды до 37 град- 30 сек., после чего уменьшаем ее до 16-18 град- 30 сек.

Такой контрастный душ прекрасно воздействует на кожу, так как улучшает ее кровоснабжение за счет мгновенного сужения и расширения кровеносных сосудов.

Душ лучше принимать так, чтобы вода чаще стекала по вашей спине от затылка по позвоночнику вниз. Здесь расположена центральная точка нервного узла, своеобразный водный массаж которой благоприятно подействует на вас.



3. Закаливание носоглотки



- **полоскание горла прохладной, а затем холодной водой**



4. Ножные ванны



- 1. Ноги погружают в ведро или таз с водой. Начальная t- 30- 28 градус.**
- 2. Через каждые 10 дней , ее снижают на 1-2 градусов до конечной t-воды 15-13 градусов**
- 3. Можно, поставив рядом с собой таз с горячей водой, опускать ноги то в холодную, то в горячую воду. И таким образом совершенствовать механизм терморегуляции.**



5. Обливание водой



- Вначале обливаются водой комнатной температуры ($t +24+30$ градусов), с постепенным понижением ее температуры до **15 град.** и ниже.
- Длительность процедуры увеличивается с **30 сек** до **2-х минут**.
- Через каждые **3-4 дня** прибавляют по **5-10 секунд**.



6. Хождение босиком



- Можно применить с поз,  ей весны до осени. Полезно ходить босиком по росе, после дождя, по воде, а в последующие годы и по инею на траве.

7. Использование факторов окружающей среды для закаливания



-Воздушные ванны...

- Даже зимой спите при открытой форточке, потому что свежий воздух улучшает сон. Да и утреннюю зарядку делайте не в комнате, а на открытом балконе или во дворе. Закаливание воздухом рекомендуется начинать при температуре $+20^{\circ}\text{C}$, постепенно переходя потом на более низкую. Первая воздушная ванна не должна превышать 20-30 минут. В дальнейшем продолжительность этой процедуры можно увеличивать на 10 минут



8. Солнечные ванны



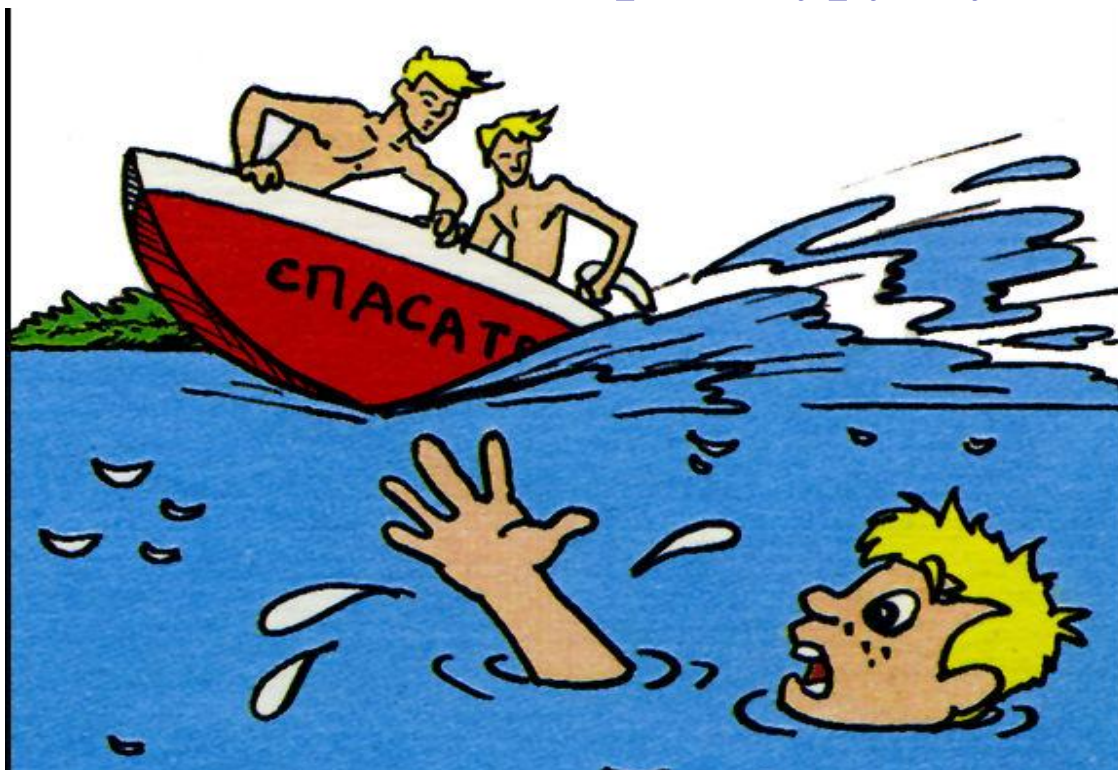
- Первый раз до 5-20 минут и увеличение каждый раз на 5-10 минут;
- За час до еды и через 1.5 часов после еды
- Максимальная продолжительность 1-1,5 часа





9. Купание в открытых водоемах

Помните! Купаться в открытых водоемах нужно систематически, но начинать закаливание можно при температуре воды не ниже $+18^{\circ}\text{C}$, а воздуха не ниже 20°C . Охлаждающее действие воды или воздуха на организм должно превышать согревающее. Чтобы закаливание давало эффект, заканчивайте процедуру, чуть-чуть озябнув.



10. Посещение бани



Под влиянием пара, высокой температуры, кожа очищается и раскрывает поры, легко дышит тело, мышцы расслабляются, хорошо снимается накопившаяся усталость. Но такая водная процедура не для всех, надо сначала проконсультироваться с врачом.

