

Личная гигиена



Понятие гигиены

Гигиена от греческого слова «гигиэйнос» в переводе – целебный, приносящий здоровье.

Основой личной гигиены является поддержание чистоты всего тела. Установлено, что в течение недели сальные железы взрослого человека выделяют от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы - от 3 до 7 л пота. И сало, и пот создают благоприятные условия для размножения болезнетворных организмов, не говоря уже о крайне неприятном запахе. В период полового созревания деятельность сальных и потовых желез усиливается.



Правила личной гигиены и здоровье человека.

Личная гигиена включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, работоспособности, активного долголетия, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний. Основными составляющими личной гигиены являются уход за кожей, уход за зубами, уход за волосами, гигиена одежды и обуви.



Уход за кожей заключается в выполнении следующих правил:

1. Мойтесь каждый день теплой водой с туалетным или детским мылом;



Уход за кожей заключается в выполнении следующих правил:

2. по возможности чаще меняйте белье, носки, чулки, колготки или гольфы;
3. если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом или мазью;
4. не выдавливайте прыщи, не пытайтесь вскрыть гнойники: на их месте может начаться воспаление;
5. заметив на своем теле сыпь, немедленно обратитесь к родителям или в медицинское учреждение;



Уход за кожей заключается в выполнении следующих правил:

6. употребляйте в пищу больше свежих овощей и фруктов, молока; если вы будете получать с пищей достаточно витаминов и минеральных веществ, то кожа будет чистой и гладкой;

7. избегайте продуктов питания, вызывающих у вас аллергическую реакцию;

в холодную погоду защищайте кожу от обморожения;

8. в лесу или в поле не трогайте незнакомые растения, так как среди них могут быть ядовитые, вызывающие раздражение кожи;

9. если вы случайно пролили на себя кислоту или другое химическое вещество, немедленно смойте их проточной водой с мылом;

10. если одежда из синтетических тканей или каких-либо других материалов вызывает у вас раздражение кожи, не носите ее.

Уход за кожей

Руки человека загрязняются легче всего, так как все время соприкасаются с окружающими предметами. Поэтому их необходимо мыть, вернувшись домой, перед едой и перед приготовлением пищи. Привычка мыть руки после посещения туалета предотвращает распространение инфекционных кишечных заболеваний, а также самозаражение глистами. Кстати, грызть ногти - очень опасная привычка (и некрасивая к тому же).



Уход за зубами и полостью рта

— обезопасьте себя от травм, получаемых чаще всего во время спортивных занятий и в результате автомобильных аварий;

— ешьте больше такой пищи, которая укрепляет зубы и десны, и меньше той, которая ведет к их ослаблению (здоровью зубов способствуют овощи, богатые клетчаткой и кальцием; яблоки, морковь и сельдерей, которые надо тщательно пережевывать, не только дают работу мышцам челюстей, улучшают поступление крови к зубам и деснам, но и очищают поверхность зубов; арахис и другие орехи, чай, семечки подсолнуха, сыр, оливки, если их употреблять после еды, могут препятствовать разрушению зубов, предотвращая формирование во рту кислой среды);

— избегайте жирной, вязкой и образующей кислоту пищи: она может изменять среду в ротовой полости и воздействовать на состав слюны таким образом, что возрастает вероятность разрушения зубов и эрозии эмали;



Уход за зубами и полостью рта

- регулярно чистите межзубные промежутки специальной нитью или зубочисткой, пользуйтесь зубной пастой на натуральной основе;
- посещайте зубного врача 2—3 раза в год: в этом случае он своевременно обнаружит заболевания зубов и десен



Уход за волосами

Волосы нужно мыть не по расписанию, а по необходимости. При этом хорошо ополаскивать их водой с уксусом, отваром ромашки или крапивы. Очень полезен массаж головы. Можно делать его перед каждым мытьем. Не ленитесь расчесывать волосы утром и вечером.



Гигиена питания

Для справки

- За 70 лет человек съедает и выпивает:
 - 2.5 т белков
 - 2 т жиров
 - 10 т углеводов
 - 0.2-0.3 т поваренной соли
 - 50 т воды



Продукты бывают:

Животного происхождения
происхождения



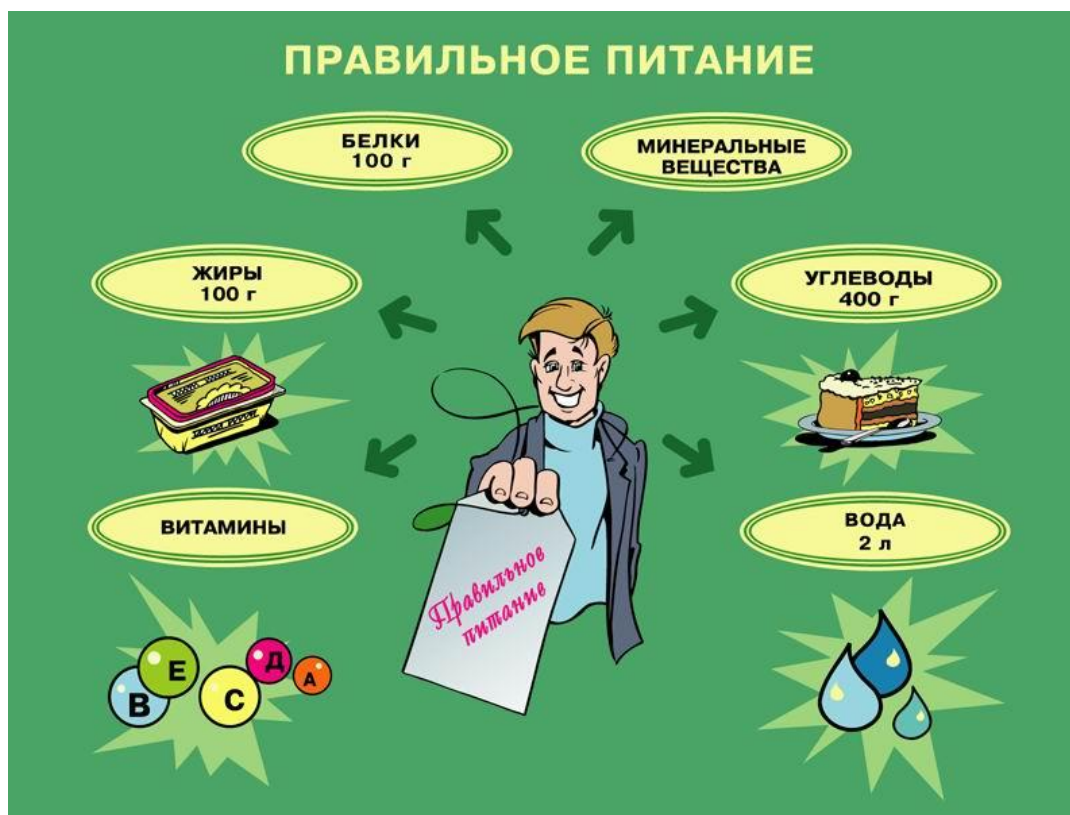
Растительного



Рацион питания

Питание должно быть сбалансированным и рациональным, т. е. содержать в оптимальном соотношении компоненты пищи (белки, жиры и углеводы). В пищевой рацион должны обязательно включаться мясо, рыба, молоко (источники жиров и белков), овощи и фрукты (источники углеводов).

Важное значение в питании играют витамины, содержащиеся в мясе, яйцах, молоке, дрожжах, овощах, фруктах, крупах, а также минеральные вещества (калий, натрий, магний, кальций, фосфор, цинк, медь, фтор, иод и др.)



Правильное питание залог к здоровью

- пища должна быть безвредной для организма;
- рацион питания должен соответствовать возрастным особенностям человека;
- пища должна быть разнообразной и сбалансированной по содержанию различных веществ;
- технология приготовления пищи и условия ее приема должны соответствовать санитарным нормам;
- суточный рацион питания должен быть правильно распределен по калорийности между завтраком, обедом и ужином;
- необходимо строго соблюдать время приемов пищи и промежутков между ними.



Суточное распределение рациона

- 4-разовое питание
 - 1-й завтрак 20-30%
 - 2-й завтрак 10-25%
 - Обед 40-50%
 - Ужин 15-20%



Гигиена воды

- Вода в организме выполняет следующие функции:
 1. Растворяет многие химические вещества
 2. Из организма выводит шлаки
 3. Участвует терморегуляции



Вода должна быть:

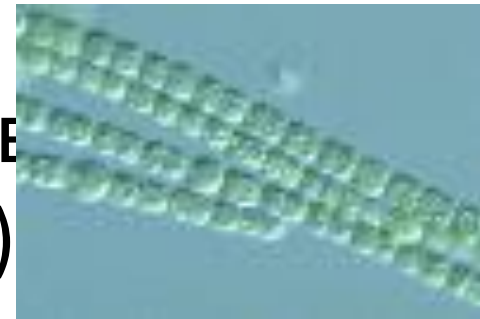
- Прозрачной
- Не иметь запаха
- Освежающий вкус



Наиболее благоприятная температура воды для питья – 7-12 градусов

Вода может содержать:

- Микроорганизмы (кишечные инфекции - дизентерия, туляремия и др.)
- Яйца или личинки гельминтозов (паразитические черви, глисты)

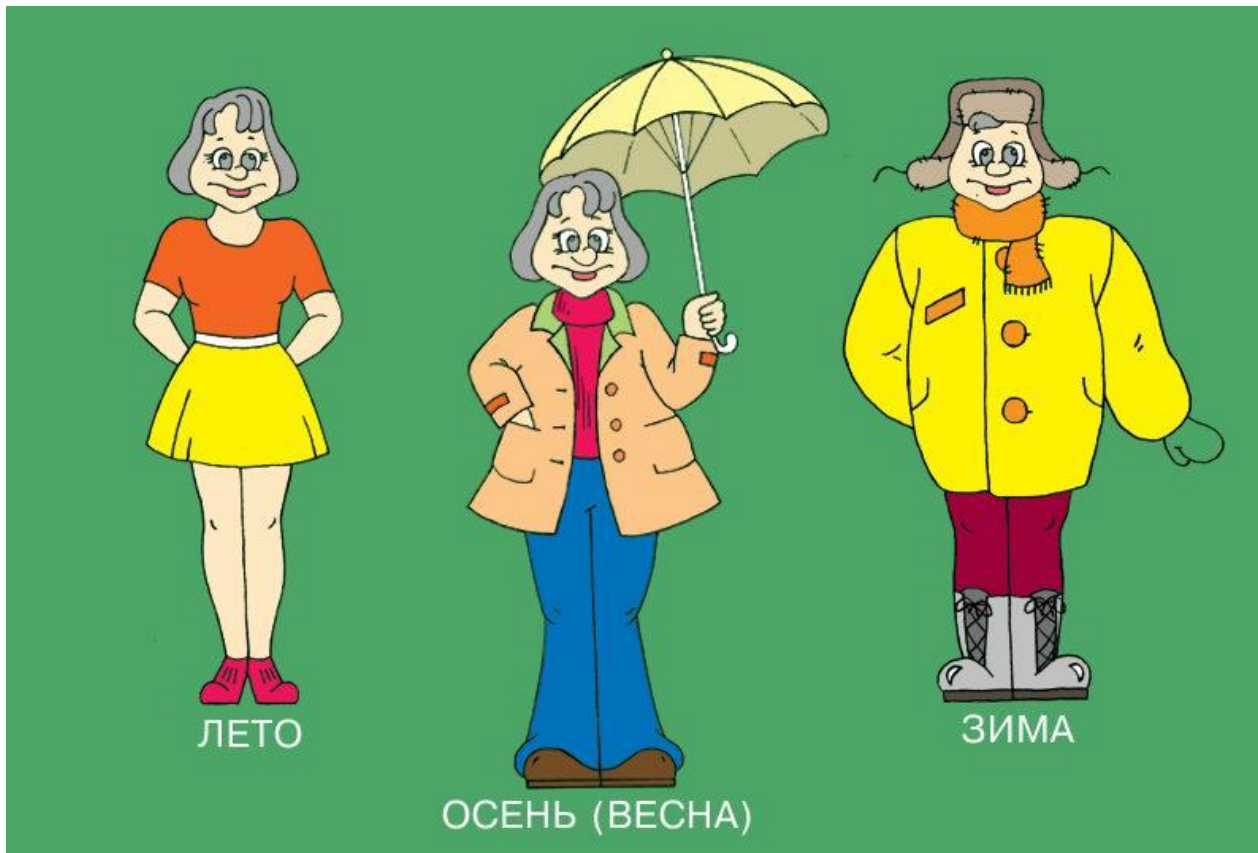


Лучшая защита – пить кипяченую воду

Гигиена одежды

- Функция одежды – защита организма от неблагоприятных внешних условий и воздействий.
- Одежда должна быстро поглощать и отдавать влагу, быть достаточно пористой и легко очищаться от загрязнений.
- Поэтому одежда бывает нескольких типов, соответствующих правилам гигиены одежды:

Повседневная или бытовая одежда, должна учитывать сезонные изменения климата и погоды



Производственная или профессиональная одежда, должна учитывать условия труда и защищать от профессиональных небезопасных факторов



Спортивная одежда, для занятий физкультурой и спортом должна не затруднять кровообращение и дыхание



Нательное белье

также должно соответствовать правилам гигиены одежды - быть своего рода "промокашкой" - поглощать пот, минеральные соли, жир и освобождать кожу от слущивающихся клеток. Все это способствует свободному кожному дыханию.



Лучшим материалом являются натуральные ткани.

- Недостатки искусственных волокон:
 1. Плохо впитывает влагу
 2. Статическое электричество



Гигиена обуви

Правильная гигиена одежды включает в себя свободную и удобную обувь, соответствующую размеру ноги и ее конфигурации, погоде, климату и роду деятельности человека. Неудобная обувь может стать причиной образования мозолей и трещин. От обуви во многом зависит хорошее настроение и самочувствие. Не забывайте о том, что обувь нуждается в уходе - просушке, чистке, смазывании кремом.



Гигиена головных уборов

Головной убор должен соответствовать сезону, климатическим и погодным условиям. В качестве зимнего головного убора носят меховые шапки-ушанки или вязаные шерстяные шапки с подкладкой. Для весенне-осеннего периода для мальчиков могут быть рекомендованы кепки, береты из репса, вельвета, джинсовой ткани; для девочек — шапочки из фетра или легкие шерстяные вязаные. В летнее время голова ребенка должна быть защищена от прямых солнечных лучей панамой или шапочкой (из пикежного, хлопчатобумажного, ситцевого материала и др.) с козырьком; высокими гигиеническими свойствами обладают головные уборы из соломки.



Гигиена жилища.

Гигиенические требования к жилищу, оно должно быть:

- Достаточно просторным и сухим
- Хорошо освещенный солнечным светом
- Проветриваться
- Иметь незагрязненную воздушную среду
- Иметь температуру 18-19 градусов
- Влажность 40-60 %
- Чистой



Домашнее задание: § 2.1-2.5.