

Правила личной гигиены и здоровье

Учебные вопросы:

1. Понятие о личной гигиене.
2. Уход за кожей, зубами и волосами.
3. Гигиена одежды.
4. Некоторые понятия об очищении организма.

Домашнее задание

Раздел I, глава 1, тема 1.1, задания 1 - 8.

Hygieinos



Эскулап



ГИГИЕНА

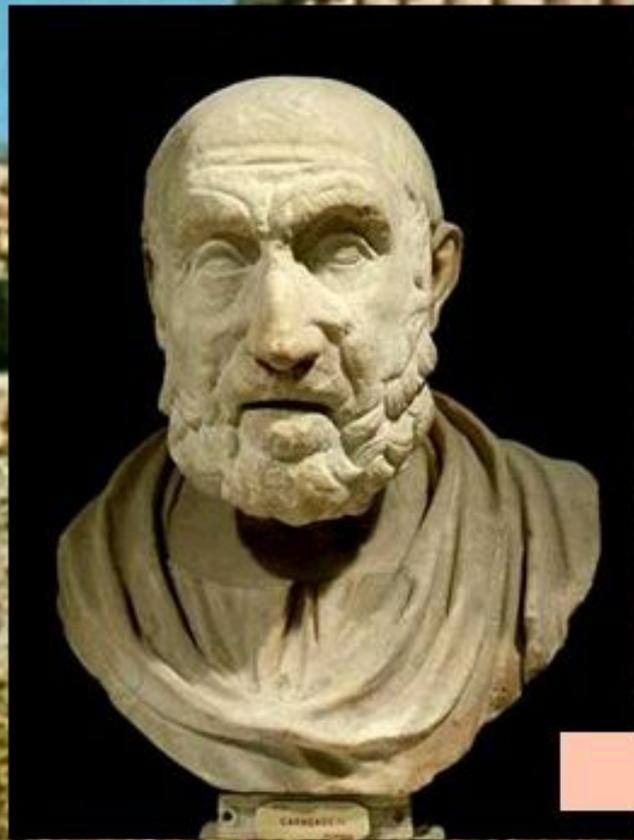
От греч.

Hygieinos

здоровый

Наука о здоровье, изучающая влияние разнообразных условий внешней среды на здоровье человека и разрабатывающая средства к устранению вредных для здоровья факторов.

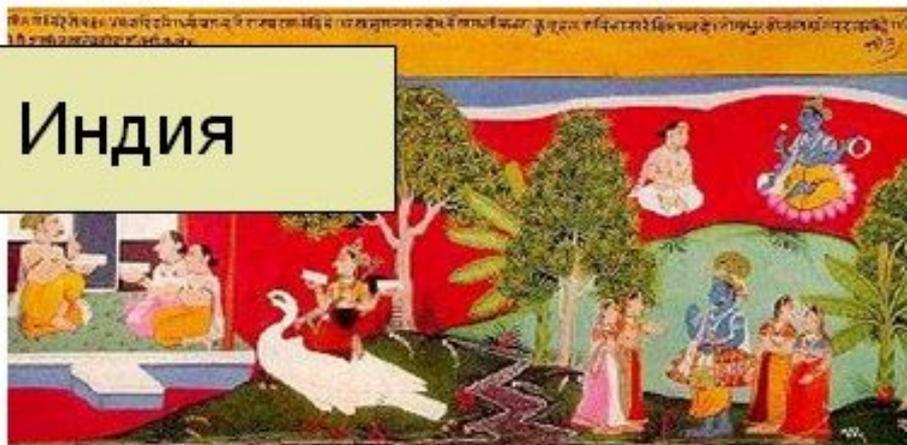
Древняя Греция



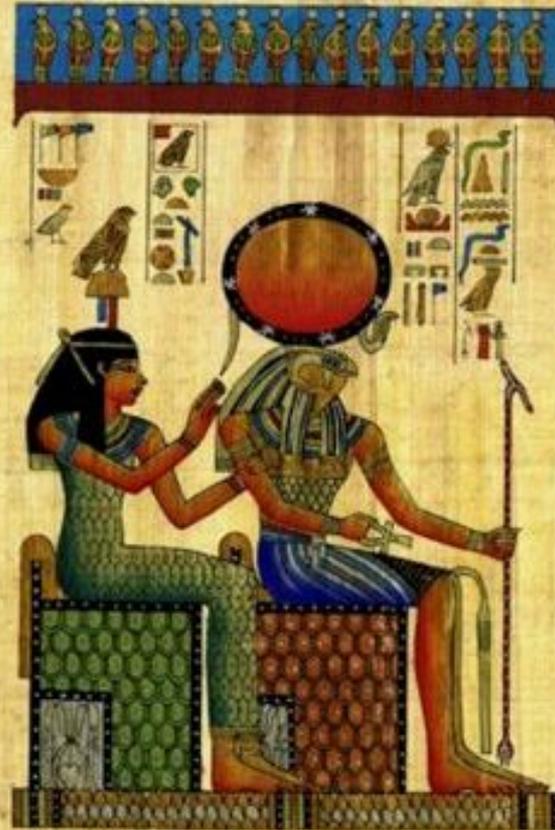
Гиппократ



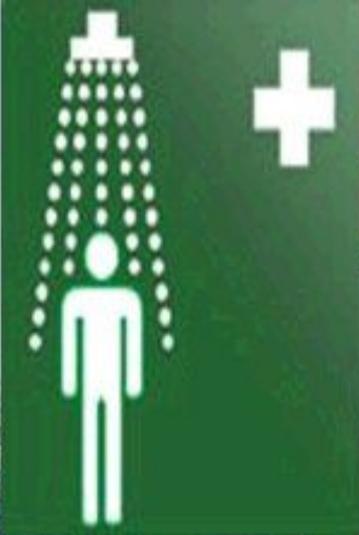
Древняя Индия



Древний Египет



عازر بنور





ГИГИЕНА

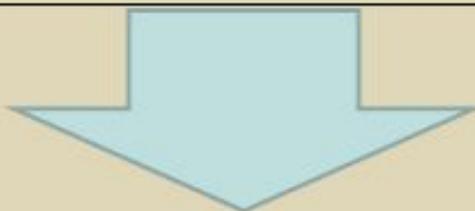
↓

Научная
(теоретическая)

↓

Прикладная
(санитарная)

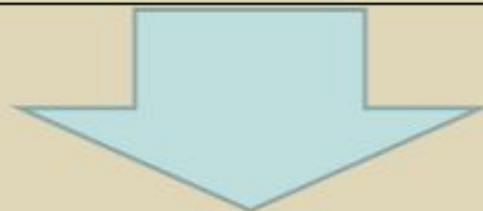
Научная



Общие условия жизни и их влияние на здоровье человека



Прикладная



Устанавливает способы проведения в жизни требований теоретической гигиены, путем санитарного законодательства и надзора



Гигиеническая наука

```
graph TD; A[Гигиеническая наука] --> B[Гигиена труда]; A --> C[Военная гигиена]; A --> D[Личная гигиена]; A --> E[Гигиена питания]; A --> F[Гигиена детей и подростков]; A --> G[Гигиена воздуха, воды и почвы]; A --> H[Гигиена труда];
```

Гигиена
труда

Военная гигиена

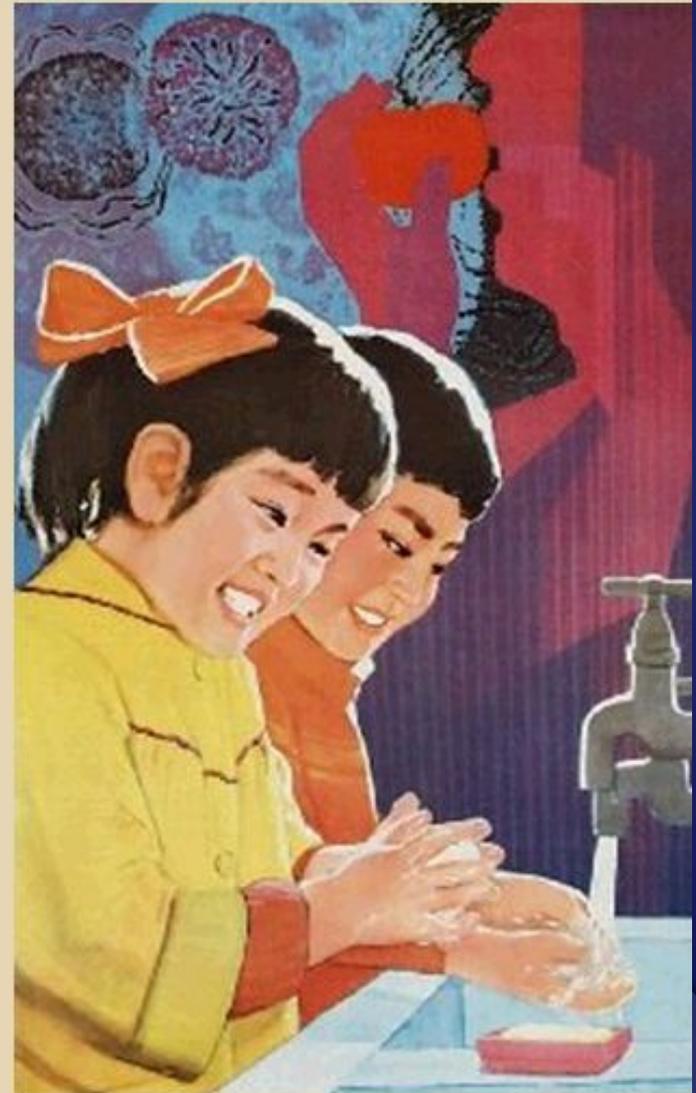
Личная гигиена

Гигиена питания

Гигиена детей и
подростков

Гигиена
воздуха, воды
и почвы

Личная гигиена включает в себя: гигиеническое содержание кожи, волос, ногтей, зубов,



обуви и одежды, жилища



рациональное питание, закаливание организма и физическую культуру.



**Многие болезни возникают
на кожных покровах
человека**



волчанка



эритема



фолликулит



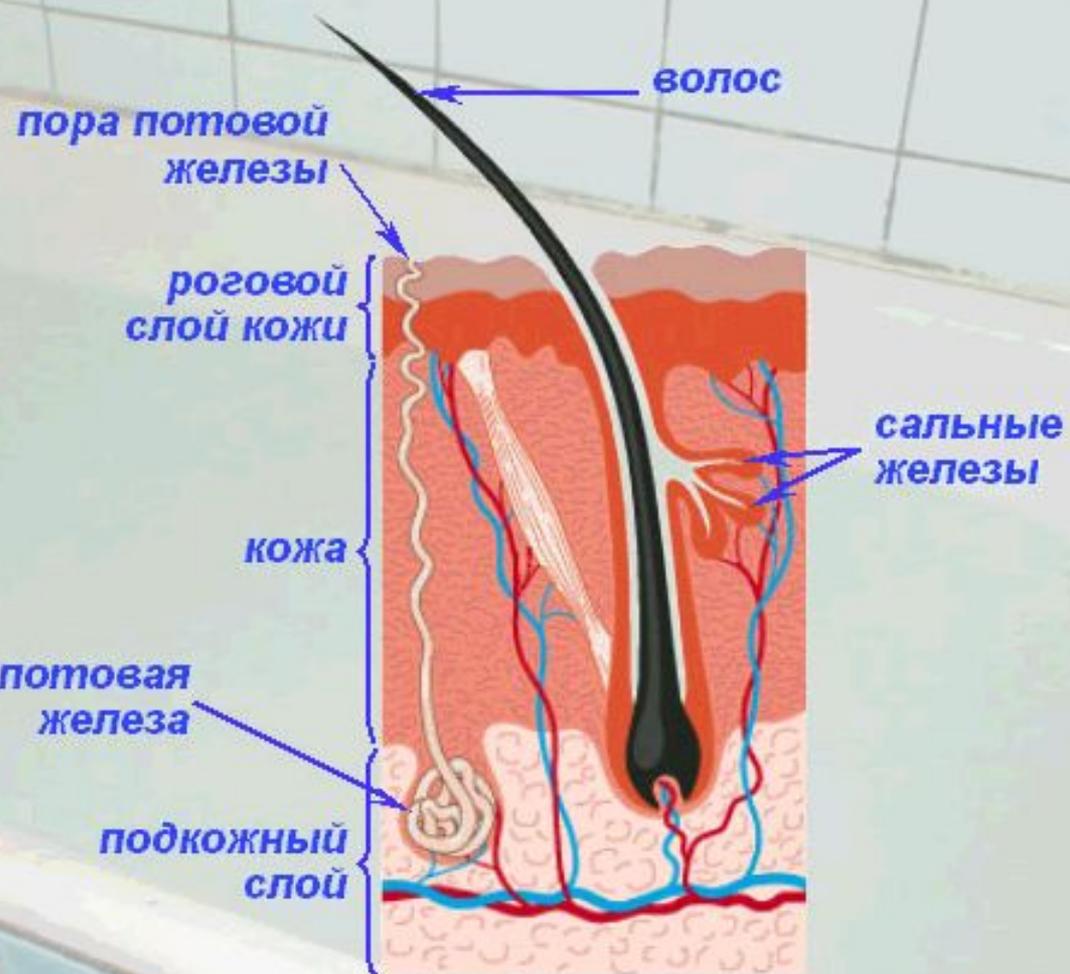
проказа

Площадь поверхности кожи
взрослого человека
составляет **1,5 – 2 м²**



Кожа - внешний покров тела человека

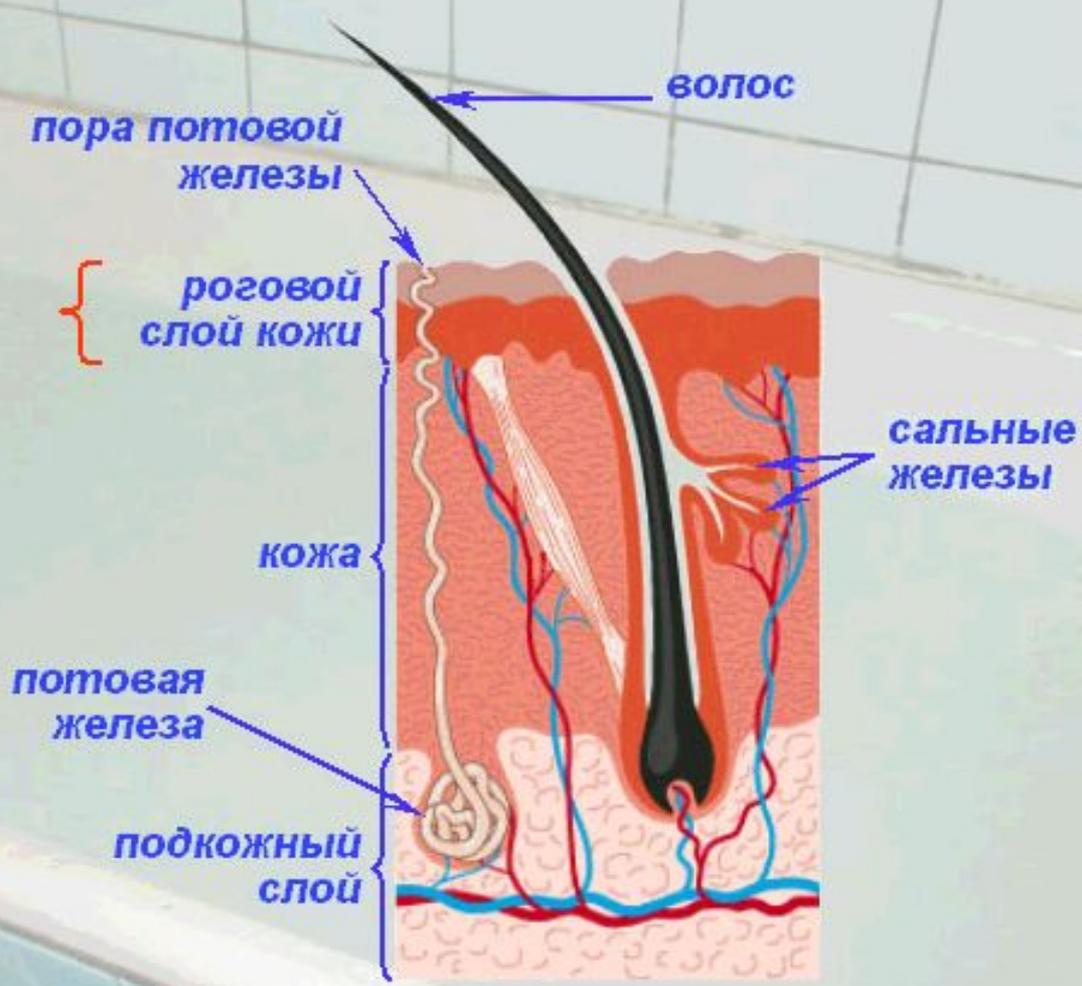
*упругая жировая подстилка
кожи и ее эластичность
предохраняют от
растяжения, давления и
ушибов внутренние органы
и мышцы*



Строение кожи

роговой слой кожи защищает более глубокие слои кожи от высыхания (устойчив к различным химическим веществам)

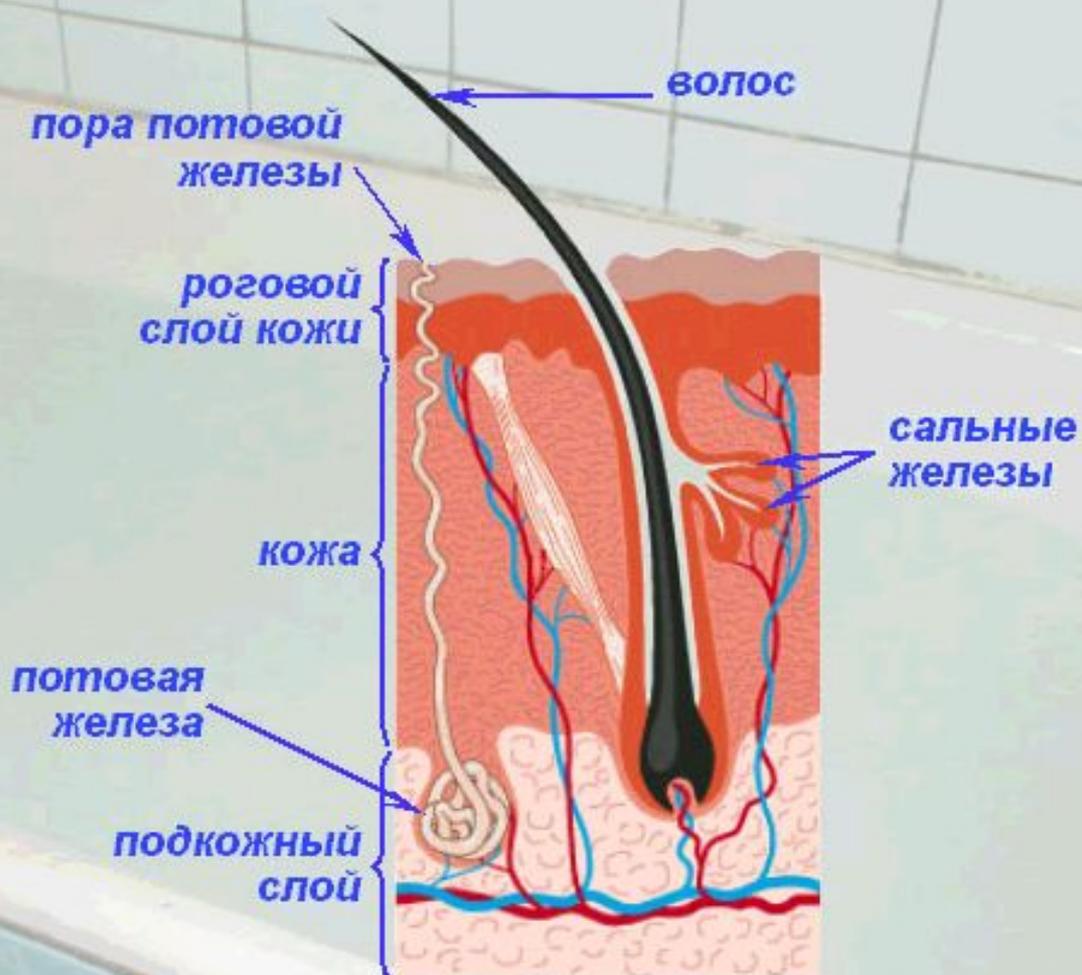
меланин - пигмент в тканях, определяющий окраску кожного покрова и волос (отсутствует у альбиносов)



Строение кожи

Кожа принимает также участие:

- в терморегуляции (примерно **80%** всей теплоотдачи организма осуществляется через кожу);
- в регуляции обмена веществ (особенно водного, минерального, углеводного и белкового);
- в иммунных реакциях организма.

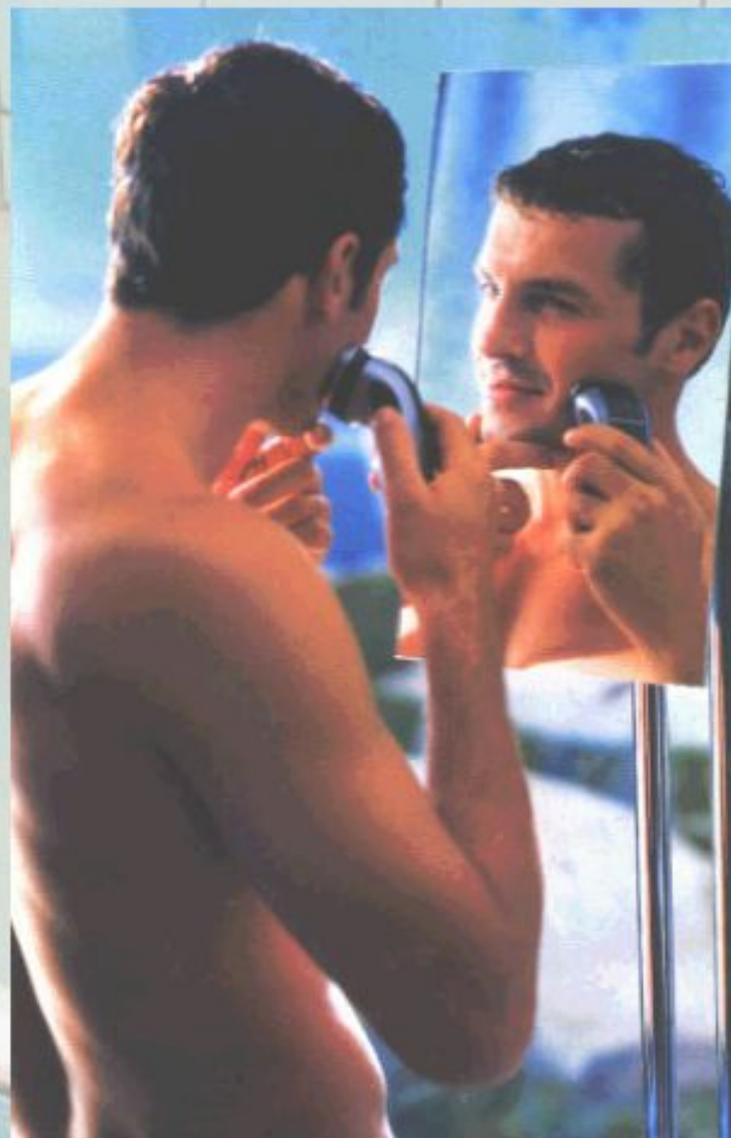


Строение кожи

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



закаливание кожи



Бритье - одно из условий поддержания кожи в чистоте

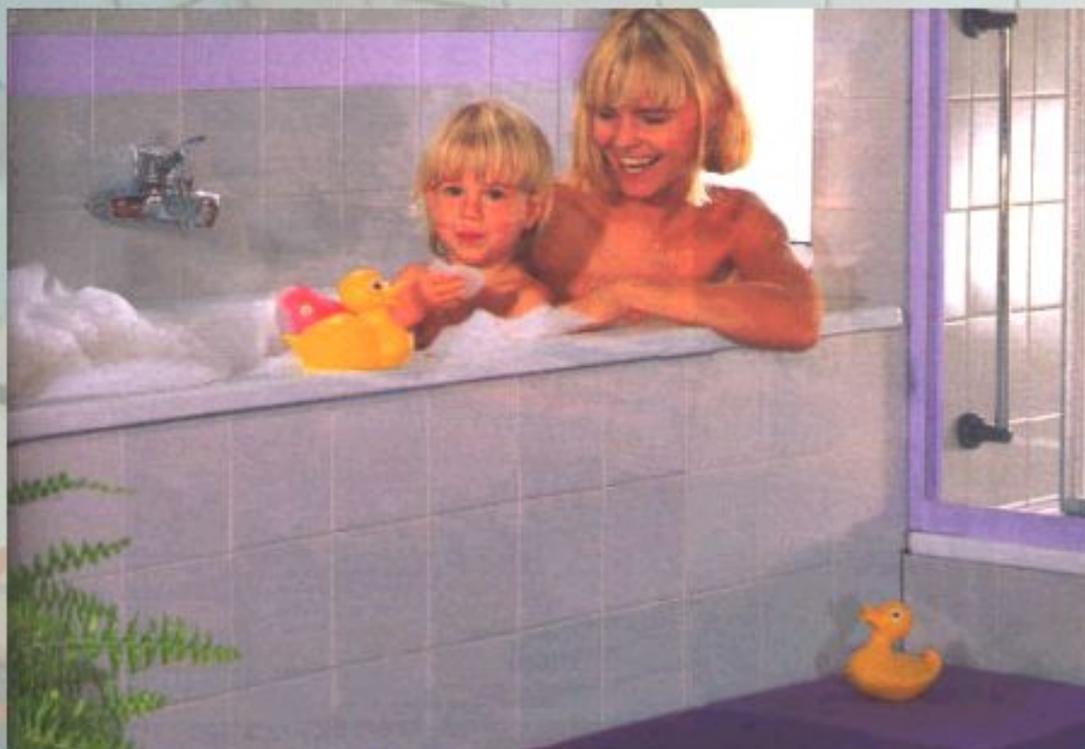
Чистота кожи - основное условие ее нормального состояния.

Для мытья **нормальной и жирной** кожи целесообразно использовать нейтральное туалетное мыло.

Для мытья **сухой** кожи лучше использовать косметическое мыло, глицериновое и другие.



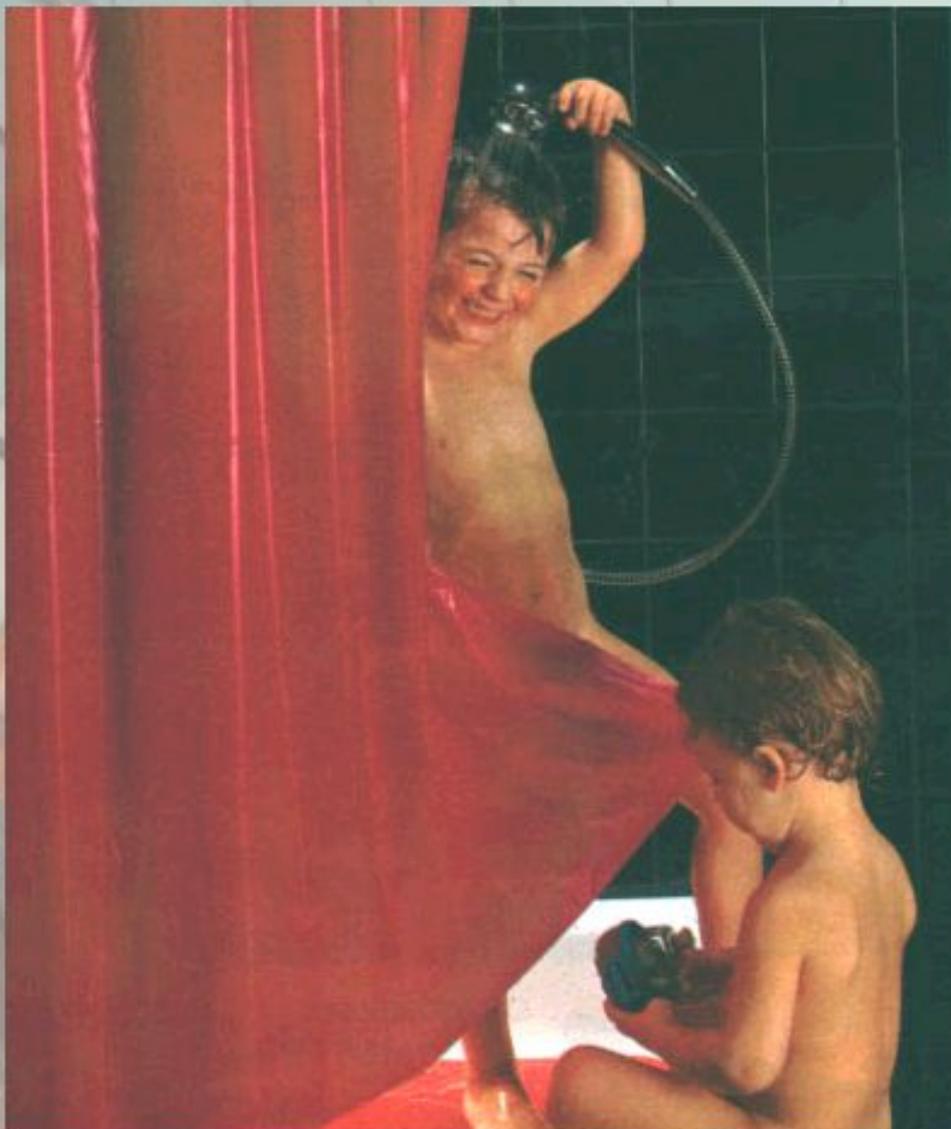
Поддерживайте чистоту кожи



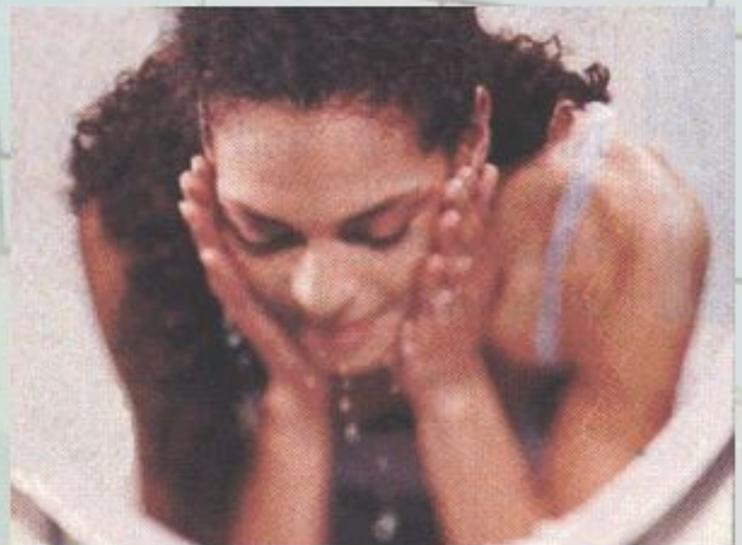
*Пот, чешуйки, кожное сало лучше
смываются с кожи при
температуре воды **34-37 °С**.*



*Принимайте душ не реже
одного раза в неделю*



Детям также полезны ежедневные обливания холодной водой



Кожу лица и шеи следует мыть утром и вечером



Тонкую и сухую кожу не мойте часто с мылом



Руки необходимо мыть с мылом водой комнатной температуры



Ноги желательно мыть ежедневно вечером после рабочего дня

Кремы для ног не только питают кожу, но и предотвращают образование трещин на подошвах, способствуют профилактике грибковых заболеваний.



***Принимайте почаще воздушные
и солнечные ванны***



***Купайтесь в открытых
экологически безопасных
водоемах***



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



*Зубы нужно регулярно
чистить*

кариес



*Кариес оказывает разрушающее
действие на зубы*



*Курение также губительно
влияет на зубы*

**Чтобы предупредить кариес
нужно регулярно чистить зубы
после завтрака и особенно
тщательно после ужина щеткой
с искусственной щетиной.**



**Избегайте потребления
сладостей в промежутках
между едой и перед сном**



**Зубные щетки необходимо
периодически обновлять**



**Обращайтесь к зубному врачу
не менее двух раз в год**

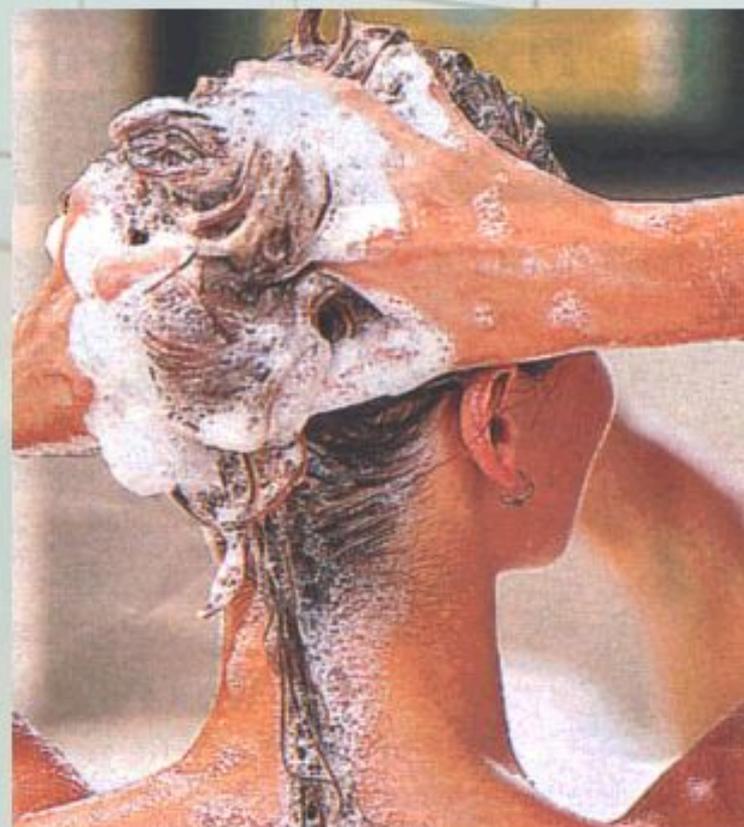
Гигиена волос

*Внешний вид волос
зависит от правильного
ухода за ними*





Жирные волосы надо мыть один раз в неделю (безмыльным шампунем)

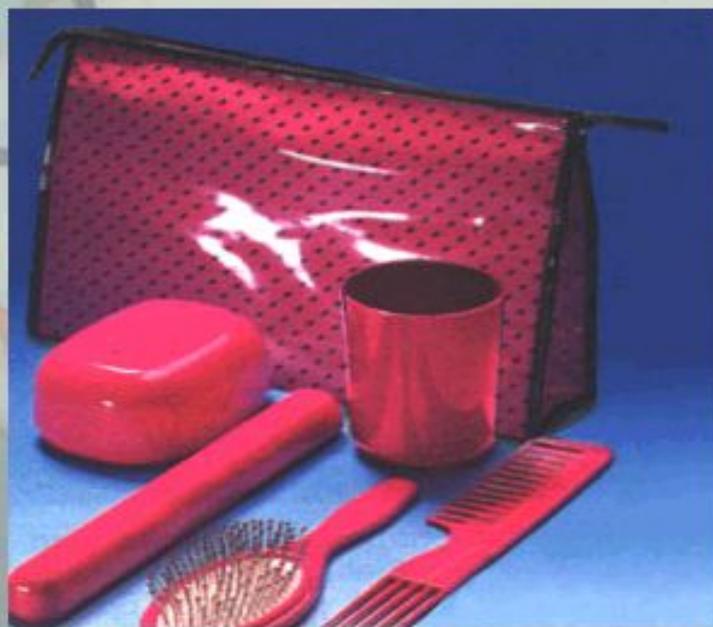


Сухие и нормальные волосы лучше мыть один раз в 10-14 дней (специальным шампунем)

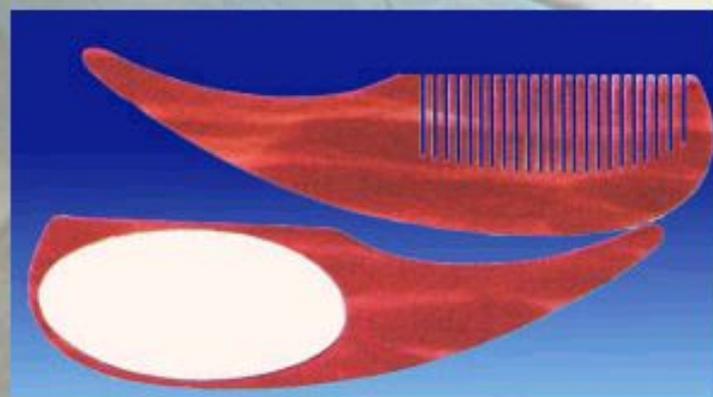
Для мытья волос используйте лишенную солей воду.

Для расчесывания волос используйте щетку с натуральной щетиной.

*При усиленном выпадении
волос пользуйтесь
редким гребнем.*



*Массаж головы, стрижка -
необходимые условия
ухода за волосами*



Как вы одеты?



*Одежда должна
быть удобной*



*Обувь должна
соответствовать сезону*

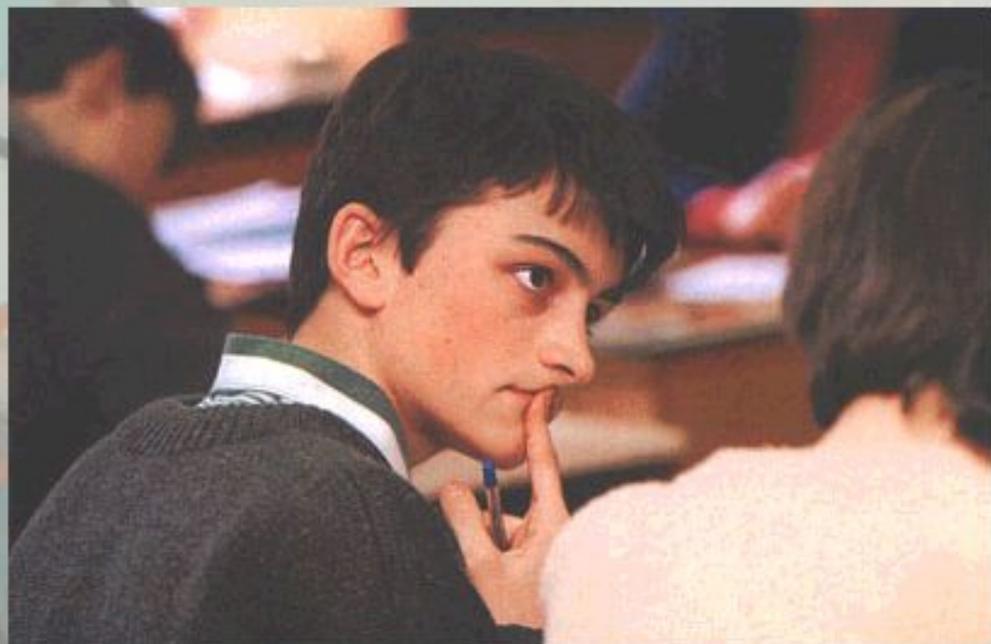


*Содержите белье и
одежду в чистоте*

Правила личной гигиены подростков



Особого внимания требуют правила личной гигиены подростков в период полового созревания (в переходном возрасте)



*Начало полового созревания
начинается в среднем
школьном возрасте*



*Завершены процессы
полового созревания*

В переходном возрасте имеют место следующие процессы:

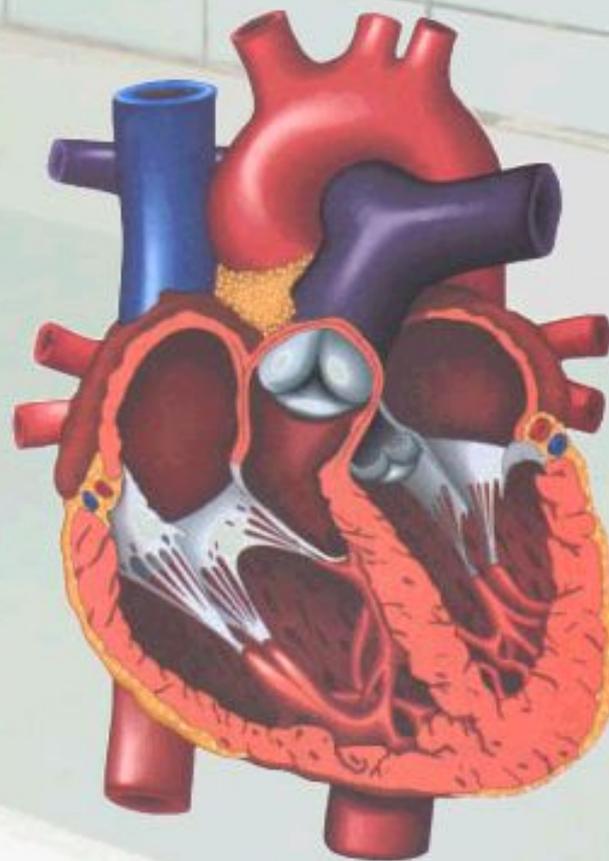
- *начинается активная деятельность желез внутренней секреции и нервной системы;*



***Синими цветами отмечены
нервные волокна***

В переходном возрасте имеют место следующие процессы:

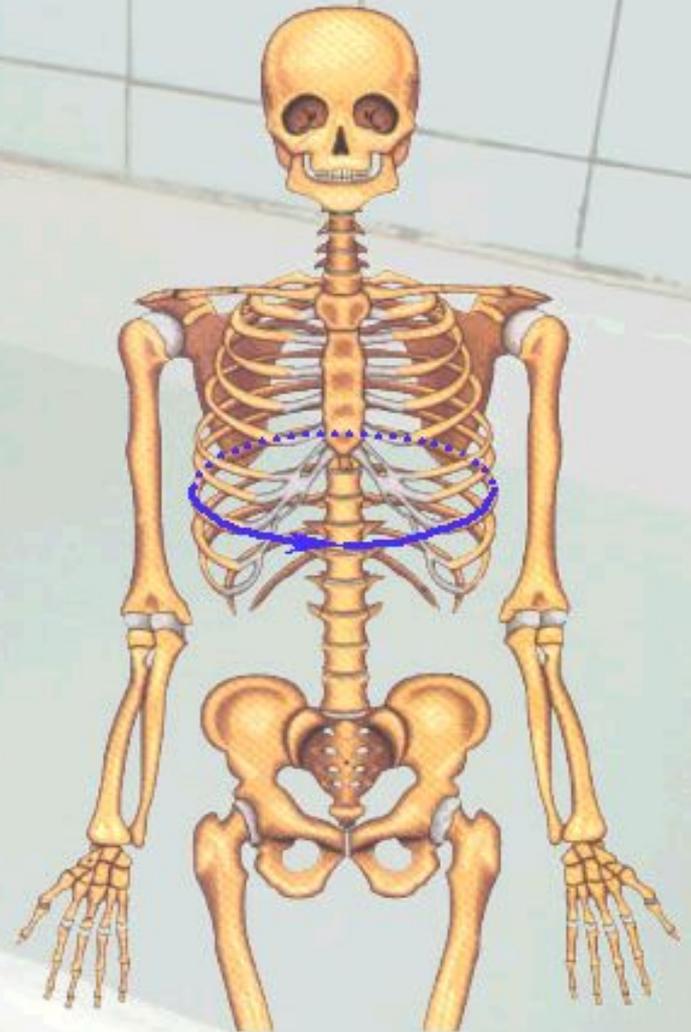
- *начинается активная деятельность желез внутренней секреции и нервной системы;*
- *отмечается усиленный рост сердца;*



Сердце (частота пульса снижается до 70 - 76 ударов в минуту)

В переходном возрасте имеют место следующие процессы:

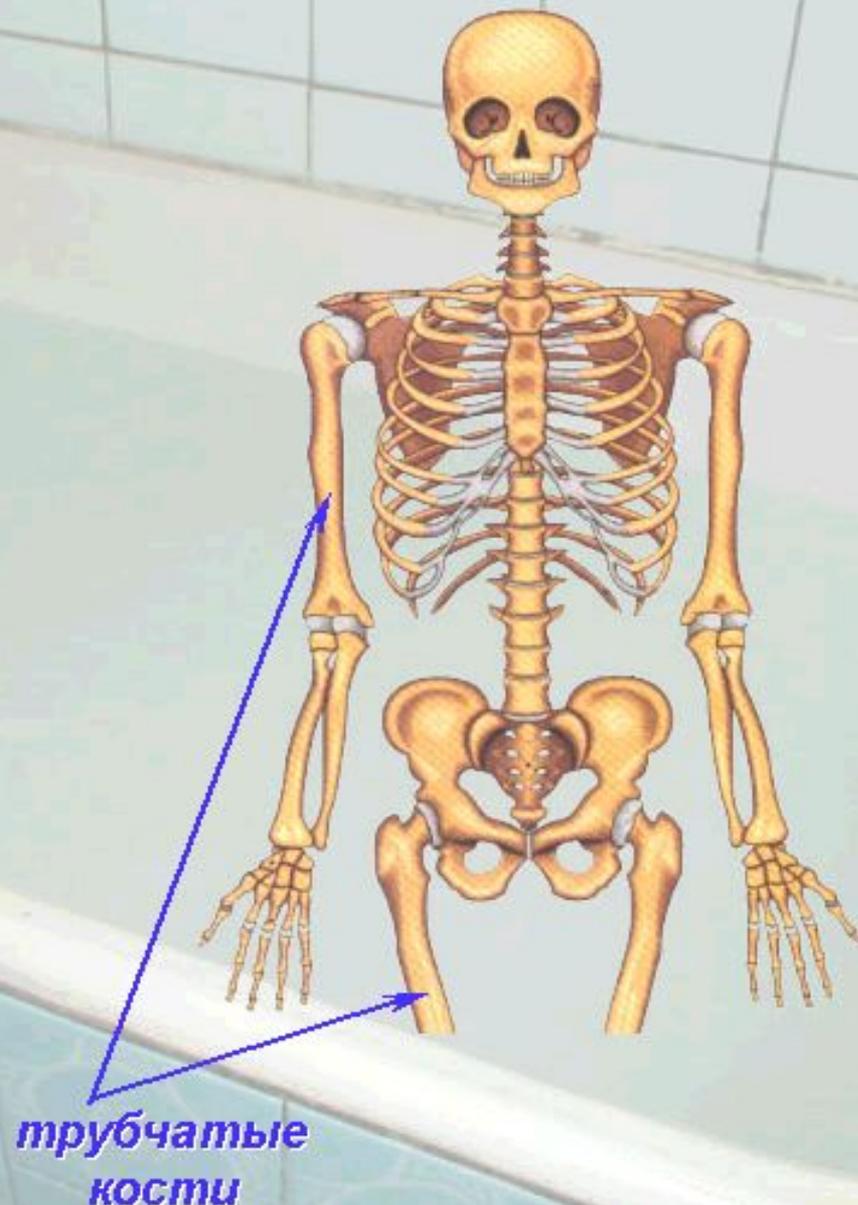
- *начинается активная деятельность желез внутренней секреции и нервной системы;*
- *отмечается усиленный рост сердца;*
- *увеличивается окружность грудной клетки;*



Углубляется дыхание и увеличивается жизненная емкость легких

В переходном возрасте имеют место следующие процессы:

- *начинается активная деятельность желез внутренней секреции и нервной системы;*
- *отмечается усиленный рост сердца;*
- *увеличивается окружность грудной клетки;*
- *снижаются темпы прироста длины тела;*
- *завершаются процессы окостенения длинных трубчатых костей;*



В переходном возрасте имеют место следующие процессы:

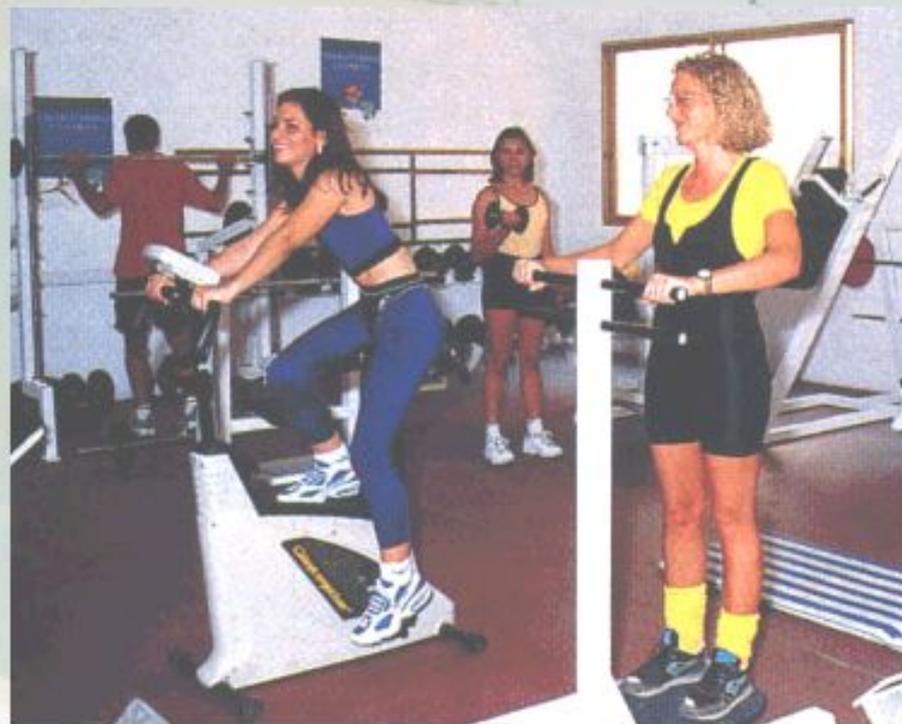
- *происходит совершенствование строения и функций многих систем организма;*



Кровеносная система человека

В переходном возрасте имеют место следующие процессы:

- *происходит совершенствование строения и функций многих систем организма;*
- *возрастает выносливость организма и его способность к интенсивным двигательным нагрузкам;*



Нагрузки на организм во время тренировок

В переходном возрасте имеют место следующие процессы:

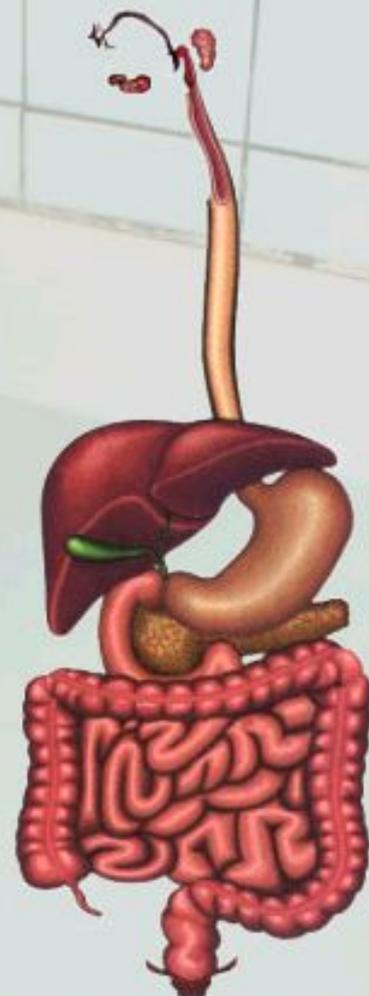
- *происходит совершенствование строения и функций многих систем организма;*
- *возрастает выносливость организма и его способность к интенсивным двигательным нагрузкам;*
- *растет различие в выносливости и силе у мальчиков и девочек;*



С каждым годом показатели силы у мальчиков превышают соответствующие показатели у девочек

В переходном возрасте имеют место следующие процессы:

- происходит совершенствование строения и функций многих систем организма;
- возрастает выносливость организма и его способность к интенсивным двигательным нагрузкам;
- растет различие в выносливости и силе у мальчиков и девочек;
- полностью формируется пищеварительная система;



Пищеварительная система человека

В переходном возрасте имеют место следующие процессы:

- *отмечается неустойчивость организма к температурным воздействиям;*



Из-за происходящих в организме процессов, механизмы приспособления к изменяющимся условиям окружающей среды несовершенны

В переходном возрасте имеют место следующие процессы:

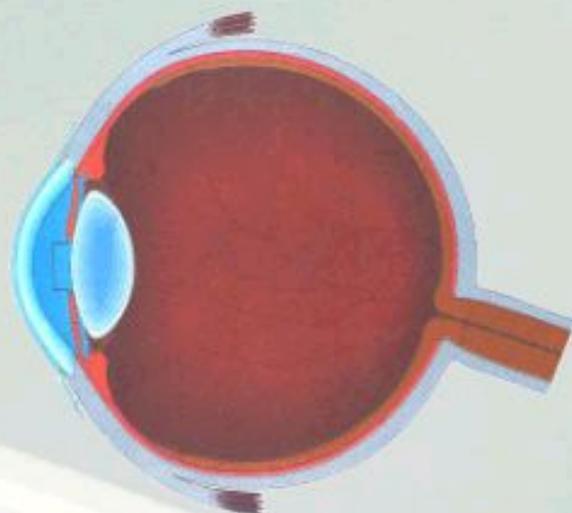
- *отмечается неустойчивость организма к температурным воздействиям;*
- *отмечается совершенствование работы органов чувств;*



Органы слуха человека

В переходном возрасте имеют место следующие процессы:

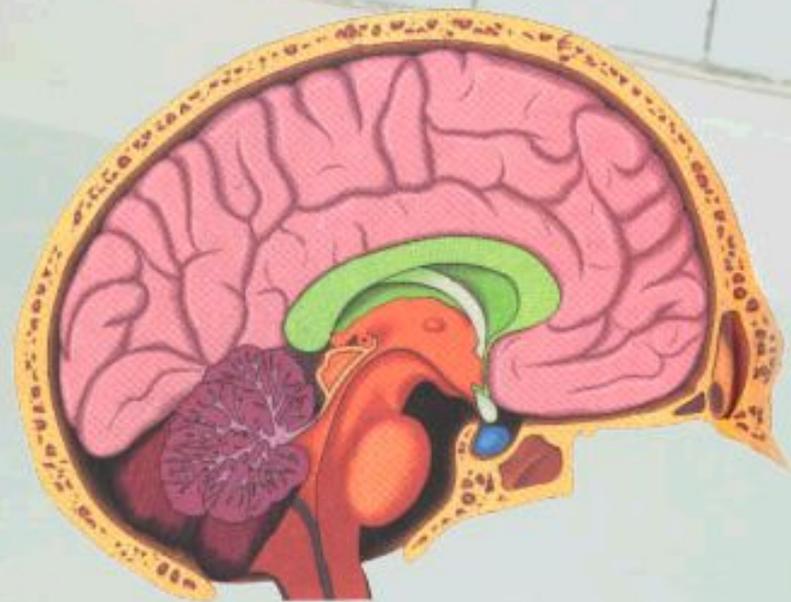
- *отмечается неустойчивость организма к температурным воздействиям;*
- *отмечается совершенствование работы органов чувств;*
- *происходят изменения и в органах зрения;*



Органы зрения человека

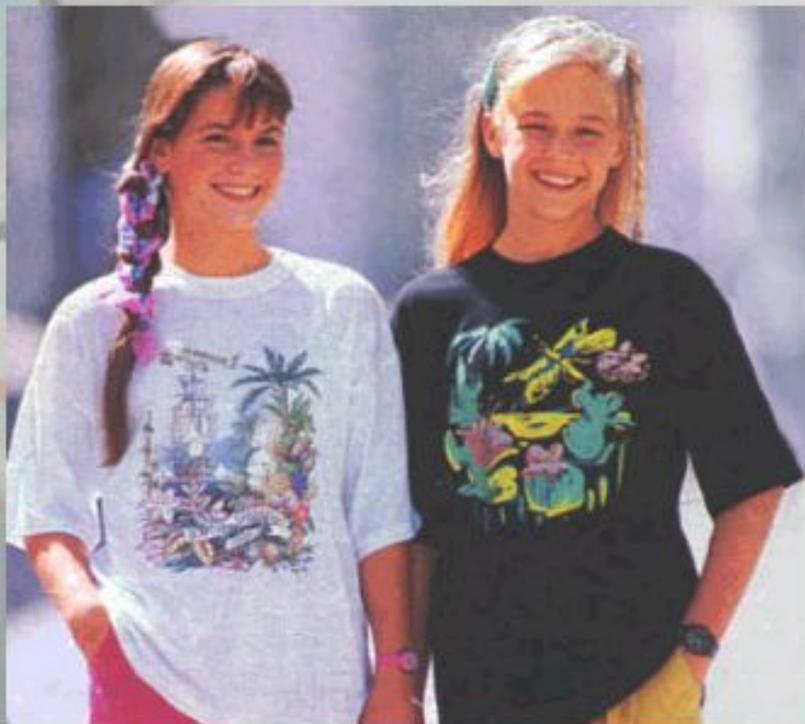
В переходном возрасте имеют место следующие процессы:

- *отмечается неустойчивость организма к температурным воздействиям;*
- *отмечается совершенствование работы органов чувств;*
- *происходят изменения и в органах зрения;*
- *идут процессы совершенствования функций в коре головного мозга*



Головной мозг человека

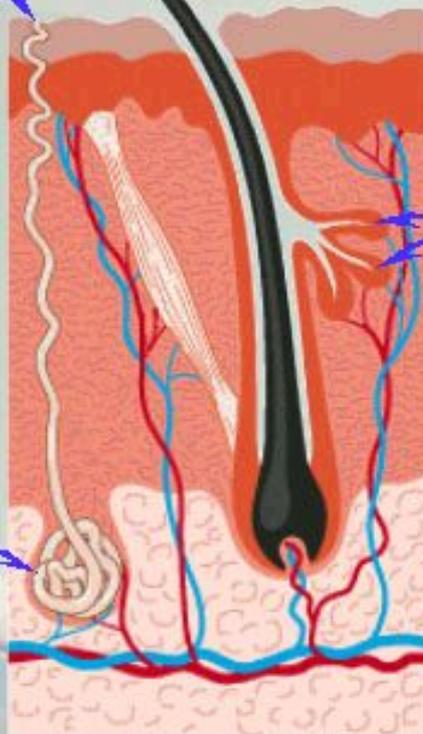
Личная гигиена подростка



*Переходный возраст
требует максимального
внимания к внешнему виду.*



пора потовой
железы

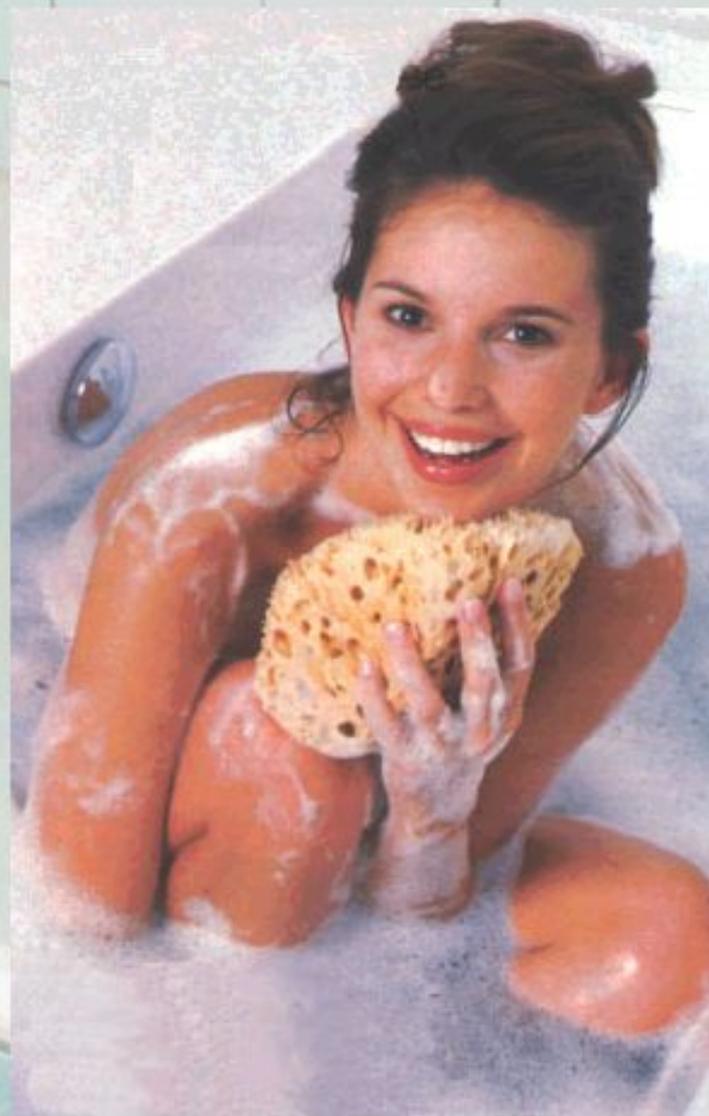


сальные
железы

потовая
железа

Строение кожи

*Если нет возможности
принимать ежедневно душ,
обтирайтесь утром и
вечером прохладной водой.*



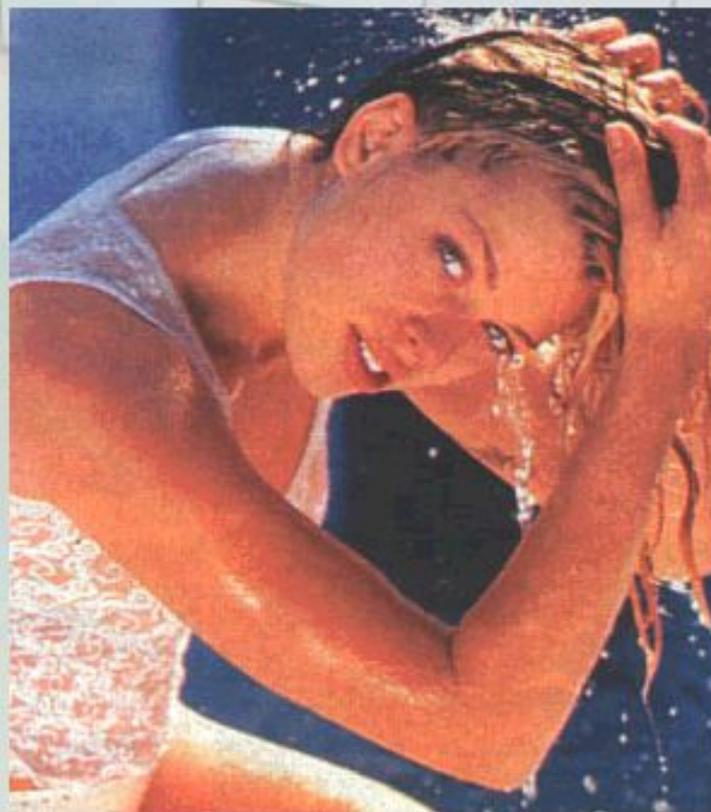
Гормональная перестройка организма сопровождается кожными проявлениями на лице (юношескими угрями



Кожа подростка в переходном возрасте



*Регулярно расчесывайте
волосы*



*Не злоупотребляйте
частым мытьем головы*



Не начесывайте волосы



*Не покрывайте часто
волосы лаком*

ПОМНИТЕ:

- ➔** *лучшее украшение - чистота, опрятность в одежде;*
- ➔** *синтетическую одежду лучше носить в сочетании с хлопчатобумажным бельем;*
- ➔** *соблюдение правил гигиены, чистота и опрятность в одежде – необходимые условия самовоспитания.*

Спасибо за работу!

