

# «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»

*ЛДБ 11-1 (1 БРИГАДА)  
ГПОУ «ТОМК»*

---

**Г.ТУЛА, 2020**

**Здоровый образ жизни** — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



**СПОРТ-ЭТО ЖИЗНЬ**

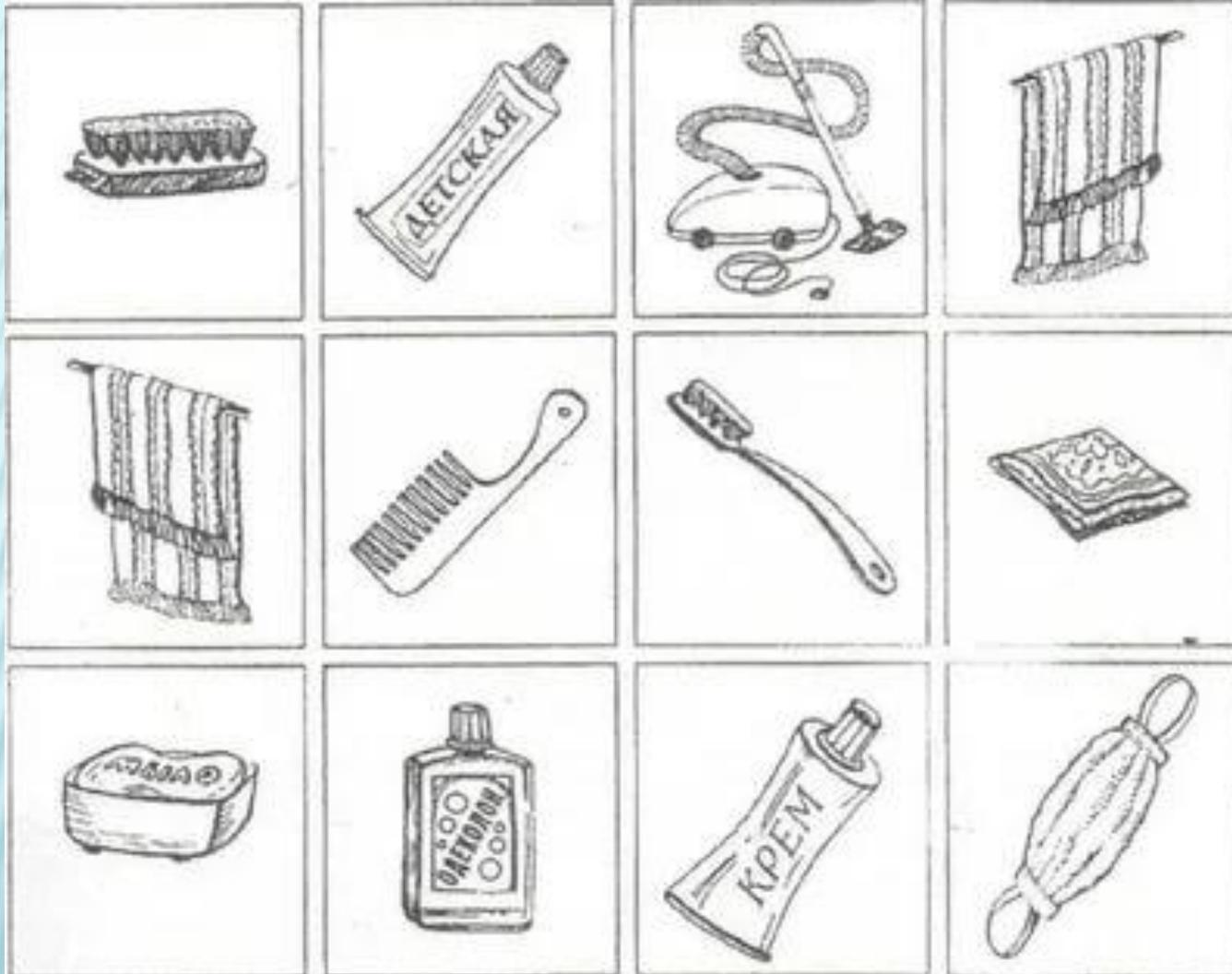
**Гигиена** — это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

**Личная гигиена** — это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Она включает в себя ряд общих гигиенических правил для людей любого возраста:

- правильное чередование умственного и физического труда;
- занятия физической культурой и закаливанием;
- рациональное питание;
- чередование труда и активного отдыха;
- полноценный сон.



# Предметы личной гигиены



Одно из требований личной гигиены — уход за кожей. На грязной коже в большом количестве поселяются микроорганизмы (бактерии и грибки), что приводит к возникновению и развитию гнойничковых и грибковых заболеваний. Снижается кожное дыхание. Особенно много бактерий накапливается под ногтями (примерно 95% общего их количества, находящегося на коже рук).

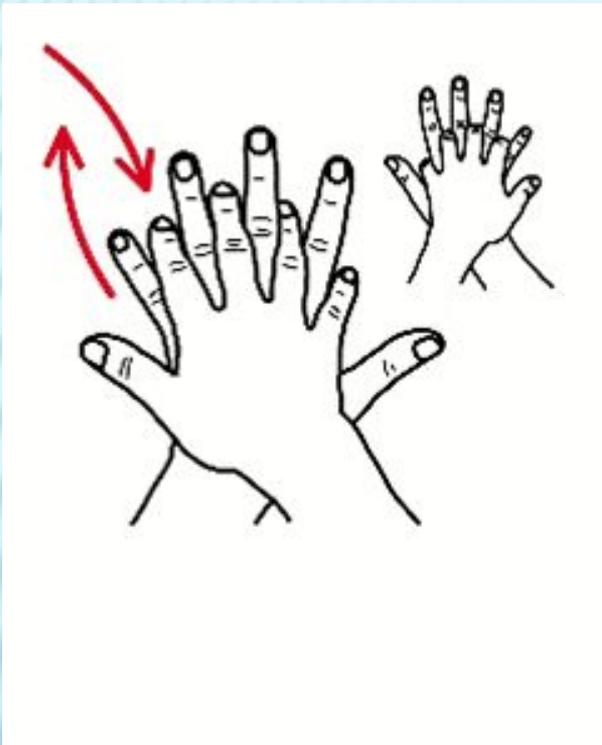
Поэтому очень важен правильный уход за ногтями и тщательное мытье рук.

Уход за волосами осуществляется путем мытья их теплой мягкой водой с мылом минимальной щелочности.

Правила личной гигиены по уходу предусматривают полоскание рта после каждого приема пищи, а также специальный уход за зубами.



## Гигиеническая обработка рук



# Уход за волосами



**1** Поверхностное разминание надбровных дуг. Выполнить 3 раза



**2** Вертикальное поглаживание лобной мышцы. Сделать один раз



**3** Прерывистое поглаживание лобной и височной линий. Выполнять 3 раза



**4** Непрерывное спиралеобразное растирание по краевой линии роста волос на висках, с переходом к заушной раковине. Повторить 3 раза



**5** Волнообразное поглаживание лобной мышцы. Повторить 3 раза



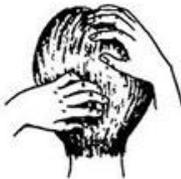
**6** Круговое растирание височной и лобной мышц, в каждой точке по одному разу



**7** Поверхностное растирание кожи головы выполняется круговыми движениями подушечками пальцев по направлению от краевой линии роста волос к макушке по 3 раза в каждой точке



**8** Глубокое растирание кожи головы, выполняемое всей рукой, по направлению от краевой линии роста волос к макушке и обратно. Один раз, повторение 3 раза



**9** Круговое разминание по линиям затылочной и лобной мышц в каждой точке 3 раза



**10** Поверхностное разминание кожи головы, выполняемое круговыми движениями подушечками пальцев по всей голове (по направлению часовой стрелки). 3 раза в каждой точке

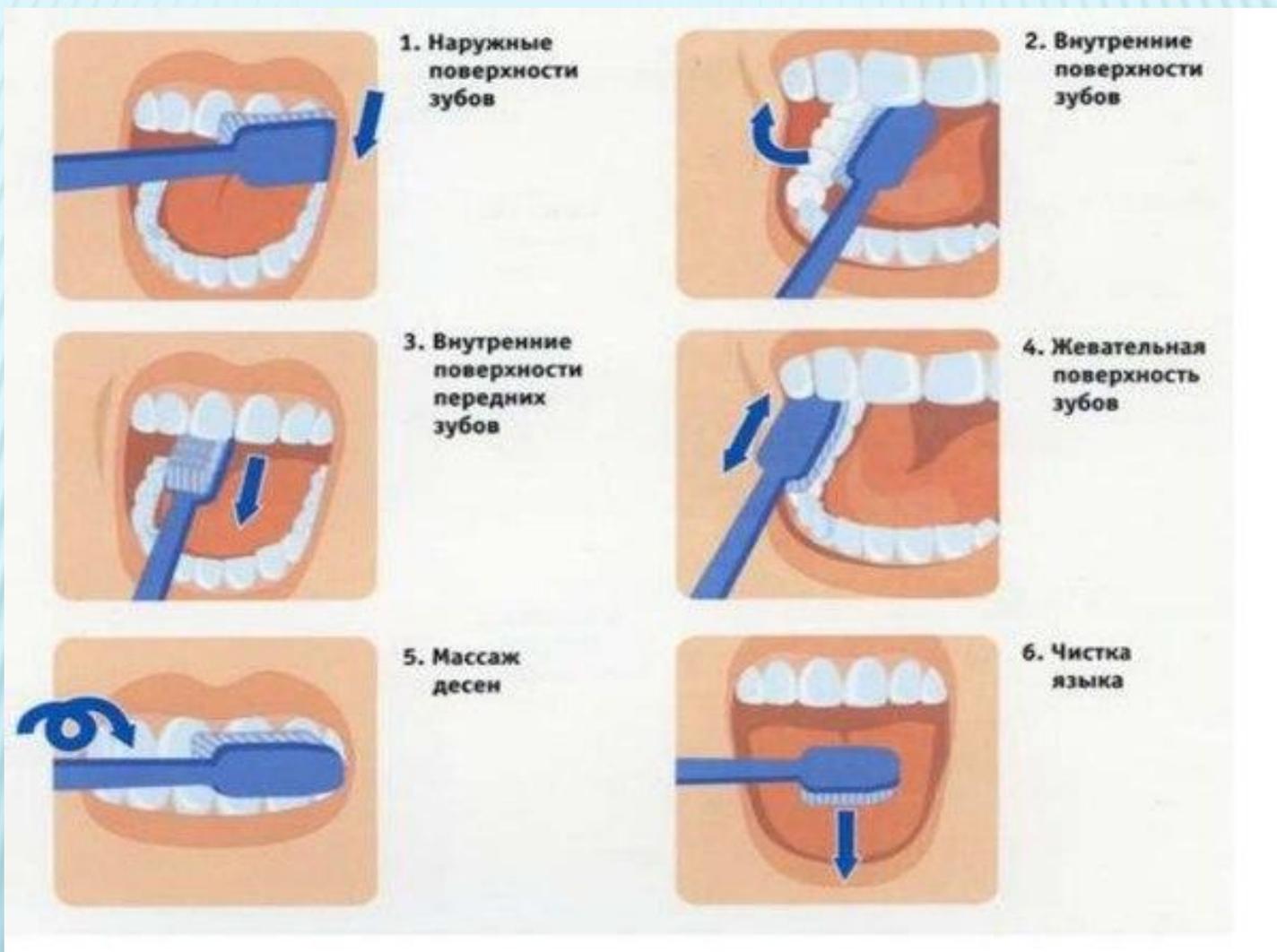


**11** Легкая вибрация кожи головы выполняется подушечками пальцев (по направлению часовой стрелки) по 3 раза



**12** Поглаживание волос. От наивысшей точки головы к плечам

# А как же правильно чистить зубы?



К личной гигиене относятся и вопросы **половой гигиены, гигиены быта** — поддержание чистоты в жилище, уход за одеждой, бельем, обувью и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха. Для предотвращения загрязнения предупреждения заноса инфекции необходимо изолированно хранить верхнюю одежду, надевать по возвращении домой чистую (домашнюю) одежду и обувь.



Полноценный **отдых** обеспечивается, прежде всего, спокойным и достаточно продолжительным сном. Необходимо установить и строго соблюдать время сна. Не менее важно соблюдать время подъема, учитывая при этом возможность выполнения всех утренних процедур без излишней поспешности.

**Режим питания** должен соответствовать распорядку дня, связанному с трудовой (учебной) деятельностью, возрасту, климатическим и другим особенностям.

# Режим питания



## Личная гигиена включает и элементы закаливания организма и физической культуры.

**1) Закаливание организма**, одно из важнейших составляющих здорового образа жизни.

Закаливание означает укрепление сопротивляемости организма факторам риска внешней среды. Закаливание подразумевает использование комплекса разнообразных процедур с целью укрепления здоровья, повышения устойчивости организма и профилактики простудных заболеваний.

Сущность закаливания заключается в тренировке системы терморегуляции, в развитии защитных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды. При закаливании обычно используют природные факторы: воздух, воду, солнце.

**2) Воздушные закаливающие** процедуры могут применяться в состоянии покоя или сочетаться с физическими упражнениями. Воздушные ванны наиболее «нежны» и безопасны среди арсенала средств закаливания.

# Закаливание

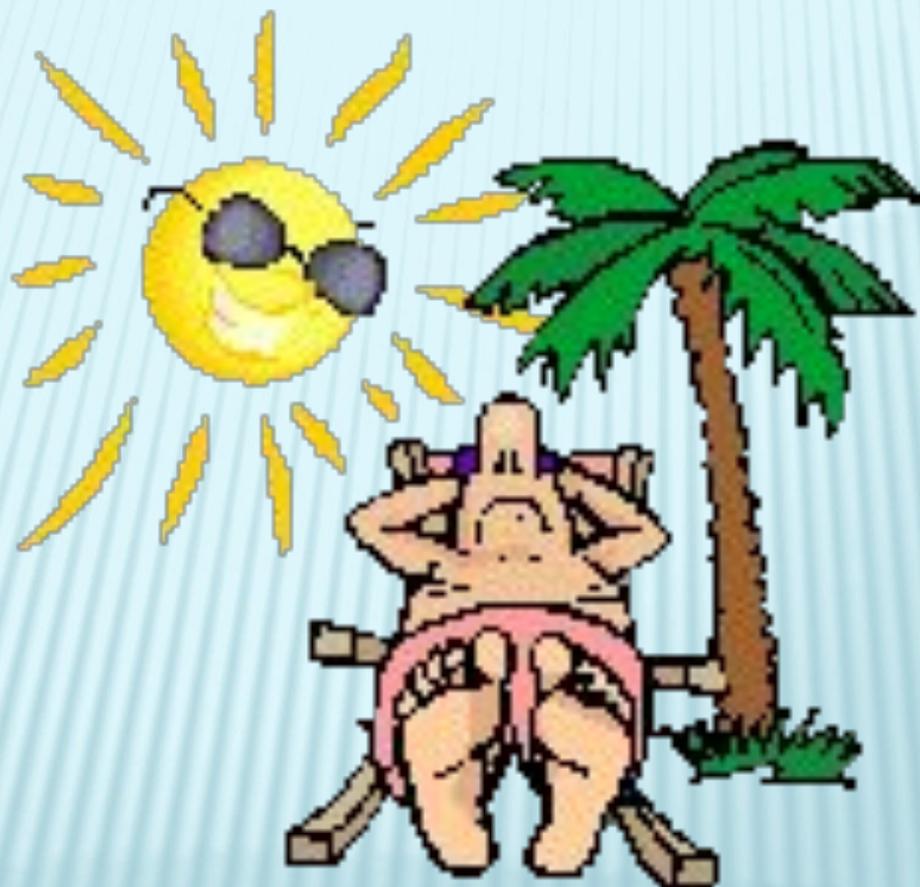


**3)Закаливание водой** следует начинать с обтирания — общего или частичного. Для неподготовленного организма первые обтирания лучше всего проводить водой, температура которой близка к температуре поверхности тела человека (33-35 °С).

**4)Закаливание солнцем** связано с приемом воздушно-солнечных ванн. В умеренных дозах лучи положительно влияют на обменные процессы, благоприятно воздействуют на развитие организма, улучшают дыхание и кровообращение, повышают работоспособность. Помимо этого, солнечные ванны способствуют выработке тепловой выносливости. Лучше всего загорать в утреннее время с 9 до 12 часов. Не рекомендуется загорать натощак, непосредственно перед едой и сразу же после нее.

**Следует помнить, что закаливающие процедуры необходимо дозировать в зависимости от состояния здоровья и самочувствия.**

## Закаливание солнцем



**Берегите себя! Занимайтесь гигиеной!  
И будьте здоровы и красивы!**

Выбирая себе тот или иной образ жизни, режим питания, двигательную активность, личную гигиену, психическую и эмоциональную настроенность, каждый индивидуально определяет срок своей жизни.

Спасибо за внимание!