



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И ЗДОРОВЬЯ

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 ОТНОСИТСЯ К НАИБОЛЕЕ ДРЕВНИМ ОТРАСЛЯМ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ.



- Для изучения санитарного состояния среды, окружающей человека, и ее влияния на организм используются физические, химические, физиологические, токсикологические и другие методы.
- Гигиена включает в себя ряд самостоятельных разделов: *коммунальная гигиена, гигиена труда, гигиена детей и подростков, гигиена питания, радиационная гигиена и др.*



Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К таким правилам относят:

- • *разумное сочетание умственного и физического труда;*
- *занятия физической культурой и закаливание;*
- *рациональное питание;*
- *чередование труда и активного отдыха;*
- *полноценный сон.*



К личной гигиене относятся также требования по уходу за кожей, зубами, волосами, по содержанию в должной чистоте одежды, обуви и жилища.



ГИГИЕНА КОЖИ

Площадь поверхности кожи взрослого человека составляет 1,5—2 м. 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 (поддержании нормальной температуры тела). 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. Поэтому уход за кожей является одним из основных компонентов личной гигиены человека.

Сохранение кожи в здоровом состоянии требует постоянной заботы о ее чистоте и закаливания. Чистота кожи — основное условие ее нормального состояния. В поверхностном слое кожи — эпидермисе — имеется большое количество потовых желез и волосяных мешочков, в которых задерживается пыль, грязь, бактерии. Кроме того, там постоянно скапливаются продукты обмена, выделяемые самой кожей (сало, пот, роговые чешуйки). Все это необходимо систематически смывать





Мыть кожу необходимо с учетом ее индивидуальных особенностей. Так, при нормальной и жирной коже для мытья целесообразно использовать нейтральное туалетное мыло, а при сухой — косметическое, глицериновое и др. Пот, чешуйки, кожное сало наиболее хорошо удаляются с поверхности кожи при температуре воды 34—37 °С. Ванну и душ в обычных условиях рекомендуется принимать не реже одного раза в неделю, в экологически неблагоприятных — ежедневно. Полезно также ежедневное обливание холодной водой утром и вечером без намыливания. Обливание, помимо гигиенического эффекта, оказывает закаливающее, тонизирующее влияние. Неплохо приучить себя любое мытье тела теплой водой заканчивать холодным обливанием или душем.

□ *Кожу лица и шеи следует мыть утром, вечером и по мере необходимости (потливость, загрязнение); тонкую и сухую кожу, чувствительную к атмосферным влияниям (ветер, мороз и др.), не рекомендуется часто мыть с мылом. После умывания или приема водных процедур на кожу лица можно нанести питательный крем. О правильности ухода за кожей лица свидетельствует ее свежесть и здоровая окраска, отсутствие морщин.*

- *Кожу рук необходимо мыть с мылом водой комнатной температуры, так как очень холодная вода сушит кожу, а слишком горячая — сильно обезжиривает.*
- *Кожу ног желательно мыть ежедневно вечером после рабочего дня. При этом после мытья полезно пользоваться специальным кремом для ухода за кожей ног. Кремы для кожи ног не только питают ее, но и предотвращают образование трещин на подошвах, способствуют профилактике грибковых заболеваний. Кожу половых органов и промежности следует мыть ежедневно.*





Благоприятное влияние на состояние кожи оказывают воздушные и солнечные ванны, купание в открытых водоемах и другие водные процедуры. Таким образом, гигиена кожи включает комплекс ежедневных мероприятий, обеспечивающих постоянное поддержание ее в чистоте и закаливание. Купаться можно только в таких открытых водоемах, где это не запрещено и экологически безопасно.



Гигиена зубов

- *В личной гигиене большое значение имеет здоровое состояние зубов, десен, слизистой оболочки полости рта. Это важно для нормального процесса питания, профилактики желудочно-кишечных заболеваний. Всего у здорового взрослого человека 32 зуба. Основная функция зубов — **измельчение, пережевывание пищи**. Хорошо пережеванная и пропитанная слюной пища способствует нормальной работе органов пищеварения.*





□ Уход за полостью рта — это прежде всего сохранение зубов в здоровом состоянии. Когда он недостаточен, могут развиваться болезни зубов. Одна из них — кариес. Основной причиной его возникновения считают разрушающее действие микроорганизмов зубного налета на твердые ткани зубов.



Предупредить кариес можно регулярной чисткой зубов. Чистить их необходимо после завтрака и особенно тщательно (не менее 3 мин) после ужина. Делать это следует щеткой с искусственной щетиной.

В промежутках между едой и перед сном (после чистки зубов) надо избегать потребления сладостей и мучных блюд. Необходимо стремиться к тому, чтобы зубы всегда были очищены от остатков пищи (чистить после завтрака и ужина, полоскать после любого приема пищи). Для профилактики заболеваний рекомендуется не менее двух раз в год обращаться к зубному врачу.



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 оказывает влияние уход за ними, а также мероприятия по укреплению организма (нормальный сон, рациональное питание, занятия физкультурой и закаливание).



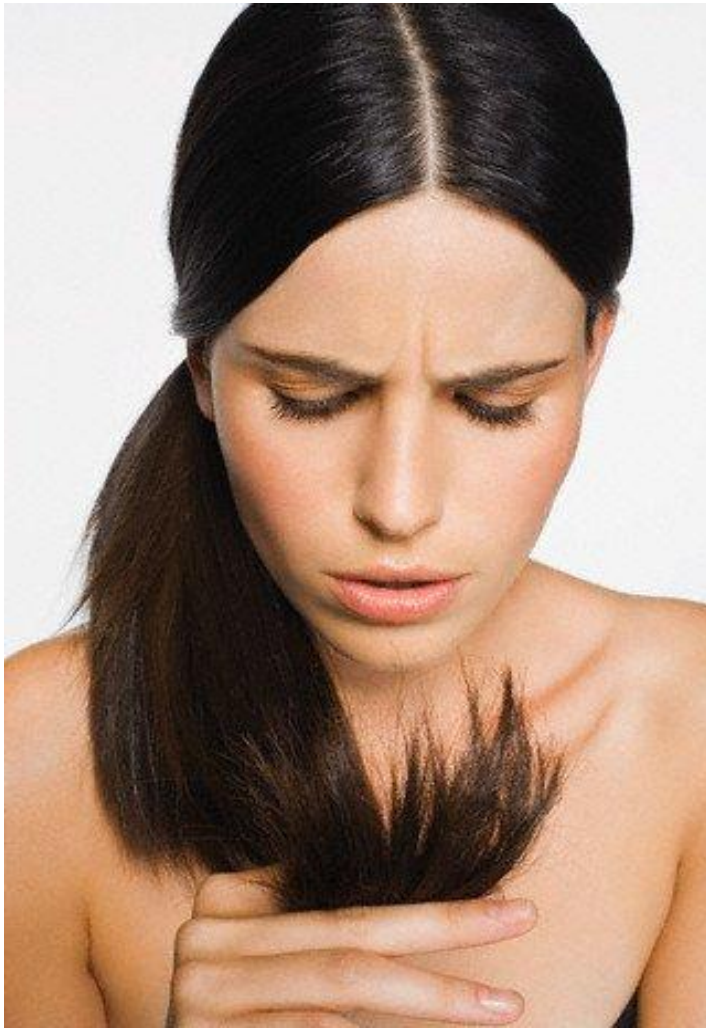
- *Волосы необходимо содержать в чистоте: если они жирные, мыть их можно один раз в неделю, если сухие и нормальные — один раз в 10—14 дней. Для мытья волос лучше использовать мягкую воду (лишенную солей кальция, магния, железа). Сухие волосы рекомендуется мыть специальным шампунем, а жирные — безмыльным шампунем. Кроме того, если волосы жирные, для их сохранения за 2—3 ч до мытья следует втереть в кожу головы сок алоэ, моркови или лука. Для ополаскивания жирных волос рекомендуется использовать настой из корней лопуха. Сухие волосы нужно ополаскивать подкисленной водой, содержащей сок лимона.*



Очень важно правильно расчесывать волосы. Для этого целесообразно использовать щетку с натуральной щетиной; при усиленном выпадении волос лучше пользоваться редким гребнем.

Полезен также ежедневный массаж головы. Поль Брэгг в книге «Ваши волосы и ваше здоровье» рекомендует: «Для того чтобы волосы были здоровыми, необходимо сделать ритуалом утренний и вечерний массаж кожи головы подобно чистке зубов. Это стимулирует рост волос, так как поток крови, идущей к голове, питает все ткани. Массаж расслабляет кожу головы, и благодаря этому обеспечивается хорошая циркуляция крови.





- ▣ *Массаж также обеспечивает рост «волосяной почвы» под скальпом, предотвращая его дегенерацию (вырождение). Запомните, когда вы теряете «волосяную почву» на черепе, вы лысеете! Никогда не забывайте, что хорошее питание и хорошая циркуляция скальпа — необходимые требования для сохранения «волосяной почвы». За волосами надо ухаживать, как за хорошим садом».*
- ▣ *Стрижка волос также является необходимым условием ухода за ними. Мужчинам рекомендуется стричь волосы один раз в 3—4 недели, женщинам — по мере необходимости.*



Одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращение и дыхание. Содержание белья и одежды в чистоте является одним из важных условий личной гигиены. Менять нательное белье рекомендуется в прохладное время не реже одного раза в неделю, а летом — два-три раза в неделю.

Обувь также должна соответствовать установленным гигиеническим требованиям. Она не должна стеснять ногу, препятствовать естественному движению стопы. Хорошо, когда обувь соответствует сезону и климатическим условиям региона проживания.



«Семь шагов к очищению» (интересные факты)

- ▣ Один из методов очищения организма — голодание. Он не такой уж новый. Так, древнегреческие философы Сократ (470—399 до н. э.) и Платон (428—348 до н. э.) считали, что десятидневное голодание позволяет достичь высшего уровня мышления. Гиппократ, отец медицины, как называли его древние, своим пациентам регулярно прописывал голод как лучшее лекарство лечения болезней. В древнем городе Египта Александрии люди должны были голодать 40 дней, прежде чем им предоставлялась возможность обучаться у учителей. Голодание входит в каноны всех религий как средство духовного и физического очищения и лечения болезней. Христианские посты в сумме составляют полгода.*
- ▣ Установлено, что без вреда для организма можно сбросить до 40% массы своего тела, при этом не наблюдается необратимых патологических изменений.*



- *Полю Брэггу (1881—1976) — американскому диетологу, создателю системы рационального питания. Полагал, что 60% ежедневного рациона должны составлять фрукты и другие овощи. Умер в 95-летнем возрасте не от старости, а в результате несчастного случая при плавании в море.*
- *При голодании расходуется всего 200—300 г массы собственного тела в сутки.*
- *Специалисты по очищению организма голоданием считают, что голод является самым естественным и не зависящим от внешних воздействий фактором омоложения организма.*
- *Однодневное (24—36-часовое) голодание является эффективной гигиенической процедурой, обеспечивающей хороший уровень функционирования всех систем человека, но дело это сугубо личное и индивидуальное, требующее определенных знаний и разумного, неторопливого подхода. Голодание более длительное — это уже лечебная процедура. Оно может проводиться только под наблюдением специалиста. Для более детального ознакомления можно рекомендовать прочитать книгу Поля Брэгга «Чудо голодания».*



- ▣ *В книге Юрия Гуцо «Введение в энциклопедию здоровья и долголетия» даны рекомендации по подготовке к однодневному голоданию. Он рекомендует вначале на день или два перейти на питание, в котором отсутствуют белки животного происхождения. Далее, когда уверенно усвоена трехдневная вегетарианская диета, можно попробовать раз в неделю пропустить ужин и следующий за ним завтрак, т. е. проголодать 24 часа. Непременным условием во время такого голодания Ю. Гуцо считает питье только воды (дистиллированной или кипяченой). Выход из 24-часового голодания целесообразно завершить питьем в течение полудня процеженного овощного сока.*



Внимание!

- *Стоит серьезно отнестись к таким словам Ю. Гуцко: «Внимательно оцени все свои ощущения. Несколько недель варьируй длительность, количество и качество вегетарианского питания до и после 24-часового голодания. Когда почувствуешь себя уверенным, попробуй исключить обед, а затем и второй ужин. Такое 36-часовое голодание также абсолютно безопасно. Его можно проводить и без наблюдения врачей и специалистов. Кто способен раз в неделю проголодать 36 ч, за год будет иметь в активе 78 дней голода. Для многих, если не сказать для подавляющего большинства людей, такой режим в сочетании хотя бы с двумя-тремя вегетарианскими днями в неделю, правильным водно-питьевым режимом и регулярной физической нагрузкой — медленный, но верный путь к выздоровлению от многих, если не всех обратимых болезней».*



Поведем итоги



ПОВЕДЕМ ИТОГИ

НА РАБОЧЕЕ МЕСТО НЕ ДОПУСКАЮТСЯ



С НЕУБРАННЫМИ ВОЛОСАМИ



В НЕЗДОРОВОМ СОСТОЯНИИ



В НЕОПЯТНОЙ СПЕЦОДЕЖДЕ

НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ ЗАПРЕЩЕНО



НОСИТЬ УКРАШЕНИЯ, МАНИКЮР



КУРИТЬ



ЕСТЬ И ПИТЬ

"СТОП, ГРИПП!"

мытьё рук и личная гигиена уменьшают риск заболевания гриппом

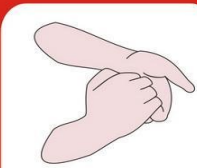


1. Нанеси мыло на руки и сначала распредели между ладонями

или



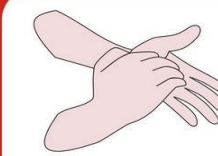
2. Затем по тыльной стороне кистей рук и между пальцами



3. Сцепи пальцы рук и соверши несколько вращающих движений



4. Обхвати большой палец и сделай несколько вращательных движений кистью



5. Потри кончиками пальцев о противоположную ладонь. Повтори п. 4-5 другой рукой

6. Тщательно смой мыло и просуши руки бумажным полотенцем или феном

"Чтобы "чихать" на вирус - научись чихать правильно!"



Неправильно чихать, прикрываясь рукой



Правильно чихать, прикрываясь платком, локтем или плечом



Российский
Красный крест
Санкт-Петербургское отделение



XIMITEK
лаборатория успеха

Подари один день своей работы Российскому Красному Кресту на www.spbredcross.org



Аа
АЗБУКА ЧИСТОТЫ™



ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

- 1. Значение соблюдения правил личной гигиены в системе здорового образа жизни.*
- 2. Личная гигиена и снижение факторов риска влияния экологической обстановки в местах проживания.*
- 3. Расскажите, что вы знаете о системе очищения организма и ее значении в личной гигиене.*

ВОПРОСЫ:

1. **Что такое *гигиена*?**
2. **Какие аспекты включает в себя гигиена?**
3. **Определение *личной гигиены*?**
4. ***Расскажите о гигиены кожи?***
5. ***Как следует ухаживать за кожей рук?***
6. ***Как ухаживать за кожей лица и шеи?***
7. **В чем заключаются основные функции зубов?**
8. **Как можно предупредить кариес?**
9. **Волосы, что это?**
10. **Как нужно ухаживать за волосами? Какие методы вы знаете?**
11. **Одежда и обувь, какой она должна быть?**
12. **Какой один из методов очищения организма?**
13. **Понравились ли вам рекомендации Юрия Гуцо?**
14. **Назовите основные составляющие гигиены и здоровья**
15. **Напишите о своем распорядке дня, следите ли вы за гигиеной?**