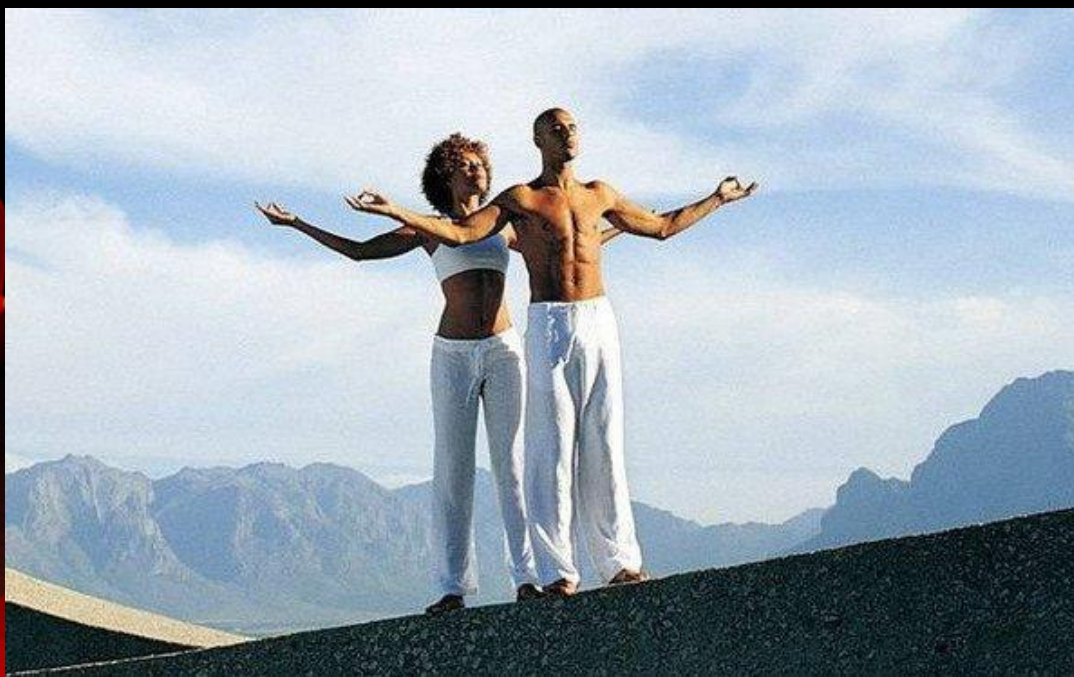


ГИГИЕНА КОЖИ. ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ.



КОЖА-СЛОЖНЫЙ ОРГАН, ЯВЛЯЮЩИЙСЯ
НАРУЖНЫМ ПОКРОВОВОМ ТЕЛА ЖИВОТНЫХ И
ЧЕЛОВЕКА, ВЫПОЛНЯЮЩИЙ
РАЗНООБРАЗНЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ФУНКЦИИ.



- Одно из важных условий здоровья человека-чистая кожа. На каждом квадратном сантиметре грязной кожи содержится 30 000-50 000 микроорганизмов, среди которых есть и болезнетворные. Только мытье рук теплой водой с мылом обеспечивает удаление с поверхности кожи всех накопившихся на ней продуктов выделения и микроорганизмов.



- С поверхности кожи необходимо постоянно удалять секреты сальных и потовых желез, так как слущивающиеся клетки эпидермиса склеиваются кожным салом и закупоривают протоки сальных и потовых желез. Умываться следует водой комнатной температуры. Горячая вода снижает эластичность кожи, делая ее дряблой, а холодная- стимулирует выделение сальных желез и нарушает нормальный отток кожного сала. Все это способствует закупорке выводных протоков сальных желез и образованию черных точек.



- Редкий прием душа или ванны ,нечастая смена белья, а также употребление в пищу острых и пряных продуктов способствуют усиленному потоотделению и появлению неприятного запаха тела. Мыть волосы надо не реже одного раза в неделю, используя для этого соответствующие шампуни. Не рекомендуется ходить зимой и летом без головного убора. Следует еженедельно стричь ногти на руках и два раза в месяц-на ногах. В противном случае под ногтями скапливается грязь, в которой имеются болезнетворные микроорганизмы.



РОЛЬ ЗАКАЛИВАНИЯ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.

- **Закаливание** — это постепенное повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды Оно усиливает защитную реакцию организма к теплу и холоду, укрепляет нервную систему и усиливает обмен веществ.



ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Закаливание воздухом.
- Закаливание солнцем.
- Закаливание водой.

- Закаливание воздухом оказывает оздоравливающее воздействие на организм, стимулирует его защитные механизмы, предупреждает и излечивает болезни, связанные с дыхательной и сердечно-сосудистой системами, стимулирует обмен веществ, повышает уровень гемоглобина и эритроцитов в крови, укрепляет иммунную систему, способствует улучшению работы механизма терморегуляции за счет рефлекторного сужения и расширения кровеносных сосудов, положительно влияет на настроение, сон и аппетит, придает бодрость и свежесть, повышает тонус мышц, благотворно влияет на нервную и эндокринную системы. Воздух оказывает на тело также гигиеническое воздействие: способствует удалению с поверхности кожи паров и газов. Закаливающее воздействие происходит за счет увеличения интенсивности теплоотдачи тела. Прежде, чем начинать закаляться, следует приучить себя к ежедневным прогулкам на свежем воздухе. Проводить их стоит в любое время, независимо от поры года и погоды. Длительность прогулок должна учитывать индивидуальные особенности человека: его возраст, состояние здоровья. Увеличивать время прогулок нужно постепенно, с учетом вышеперечисленных факторов, уровня тренированности организма и температуры воздуха. Идеальным вариантом будет сочетание прогулок с физической активностью. Сочетайте закаливание воздухом с утренней зарядкой, физическими упражнениями и просто находясь дома. Для этого проветривайте квартиру несколько раз в день в течение 5-10 минут, открывая настежь противоположные окна с целью обеспечить сквозное проветривание

- **Закаливание солнцем** проводится на открытом воздухе во время работы, занятий спортом. Систематическое закаливание способствует переносимости высокой температуры воздуха, совершенствует терморегуляцию организма в условиях перегревания, в частности, при тяжелой физической работе. В тоже время повышается и сопротивляемость организма к переохлаждению. Воздушно-солнечные ванны лучше всего принимать на берегу реки или другого водоема, среди зеленых насаждений. Места приема солнечных ванн должны быть достаточно открытыми для солнца и естественного движения воздуха. Лучшее время для приема солнечных ванн - утренние часы, когда воздух чист и менее нагрет. При приеме ванн необходимо ложиться ногами к солнцу, голову защищать от солнечных лучей. Не рекомендуется загорать натощак, непосредственно перед едой и сразу после нее. Солнечные ванны можно принимать спустя 30-40 мин. после завтрака, а заканчивать не менее чем за час до очередного приема пищи. В зависимости от времени года, погоды закаливание начинают с сеансов продолжительностью 5-10 мин. в день. Постепенно их увеличивают на 5-10 мин. ежедневно и доводят до 2-3 часов. После каждого часа облучения необходимо делать перерыв на 10-15 мин и отдыхать в тени. Во время приема солнечных ванн запрещается спать, нельзя доводить себя до обильного потения. После солнечной ванны следует принять душ или искупаться. При систематических занятиях спортом на открытом воздухе необходимость в специальном приеме солнечных ванн существенно уменьшается, так как спортсмены получают достаточную дозу солнечной радиации во время занятий.

- **Закаливание водой**

Начинать закаливание к воздействию холода можно путём умывания лица тёплой, а потом сразу же холодной водой. Выраженным оздоровительным эффектом обладает также полоскание горла.

Далее можно перейти к ополаскиванию ног холодной водой.

Первоначальная температура воды при этом должна составлять примерно **28-30 °С**. При регулярном выполнении таких сеансов закаливания с интервалом в одну неделю можно снижать температуру воды примерно на **1-2 °С**, остановившись при значении **14-15 °С**.

На следующем этапе можно перейти к обливанию всего тела холодной водой. При этом начальная длительность такой процедуры должна ограничиваться 2-3 минутами при температуре воды примерно **28-30 °С**.

Правильное выполнение закаливающих мероприятий позволит со временем снизить температуру воды и постепенно увеличить длительность обливания. Однако ни в коем случае не стоит торопиться – достаточно снижения температуры на 1 °С в течение одной-двух недель. Если же по каким-либо причинам вы не смогли провести обливание холодной водой несколько дней подряд, то, возобновляя эту процедуру, используйте воду на **2-3 °С** выше по сравнению с той температурой, при которой в последний раз проводились закаливающие мероприятия.

КОНЕЦ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

P.S. В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ-ЗДОРОВЫЙ ДУХ

