

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

# Военный учебный центр



# **ЦИКЛ ОБЩЕВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ**

## **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ТЕМА №1 «Обеспечение личной безопасности и сохранение  
здоровья населения»**

**Занятие 2. «Факторы, способствующие укреплению здоровья.  
Двигательная активность и закаливание  
организма»**

# Учебные вопросы

1. Занятия физической культурой. Психологическая уравновешенность и ее значение для здоровья. Режим дня, труда и отдыха.
2. Рациональное питание и его значение для здоровья. Влияние двигательной активности на здоровье человека.
3. Закаливание и его влияние на здоровье. Правила личной гигиены и здоровье человека.



Первый учебный вопрос  
«Занятия физической культурой. Психологическая  
уравновешенность и ее значение для здоровья.  
Режим дня, труда и отдыха»

# Занятия физической культурой

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Регулярные занятия физической культурой и спортом – обязательное условие здорового образа жизни.

Организм человека – сложная развивающаяся система, и для правильного его роста необходимы подвижные игры, занятия физкультурой и спортом, а также закаливающие процедуры.

Как влияют физические упражнения и занятия спортом на развитие растущего организма?

Под влиянием мышечной деятельности происходит развитие всех отделов центральной нервной системы и ее звена – головного мозга. Это очень важно, т.к. головной мозг перерабатывает огромный поток информации и осуществляет регуляцию слаженной деятельности организма.



Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы. Даже умственная деятельность невозможна без движения. Вот почему студенты, постоянно занимающиеся физкультурой и спортом, лучше усваивают изучаемый материал.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а весь организм – более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердечных сокращений, что ведет к улучшению кровообращения, сердечная мышца укрепляется.

Во время мышечной работы улучшается вентиляционная способность легких. Происходит полное расправление легких, за счет этого ликвидируются застойные явления.

Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. У крепкого, закаленного человека увеличивается умственная и физическая работоспособность и сопротивляемость заболеваниям.

# Физические качества человека

- . Скоростные
- . Силовые
- . Выносливость
- . Гибкость
- . Координационные способности
- . Ловкость

# Скоростные качества

Развитие скоростных качеств дает человеку возможность передвигаться и прыгать с максимальной скоростью, что особенно важно в различных спортивных играх, единоборствах, легкой атлетике

# Силовые качества

Сила- способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Средствами развития силы служат силовые упражнения с внешним сопротивлением и преодолением веса собственного тела.

# Выносливость

Выносливость – важнейшее физическое качество человека, которое необходимо ему в повседневной жизни, профессиональной деятельности.

Выносливость – это способность поддерживать заданную нагрузку и противостоять утомлению.

# Гибкость

Гибкость – способность человека выполнять упражнения с максимальной амплитудой движений.

Упражнения на гибкость направлены на развитие подвижности во всех суставах, связках и сухожилиях. Это и наклоны, и повороты, вращения, махи, растяжка и др.

Двигательная активность - это любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул организму.

Научно-технический прогресс постоянно увеличивает объем информации, необходимой человеку для того, чтобы правильно ориентироваться в окружающем мире. Эта информация увеличивает нагрузку на ваш разум.



Упражнения для развития необходимых физических качеств разучиваются на занятиях физической культуры, но этого крайне мало. На занятиях необходимо усвоить правильное выполнение различных упражнений, порядок увеличения физических нагрузок, а также элементы самостраховки для профилактики травм. Развивать необходимые качества следует самостоятельно, предусмотрев для этого время в режиме дня.



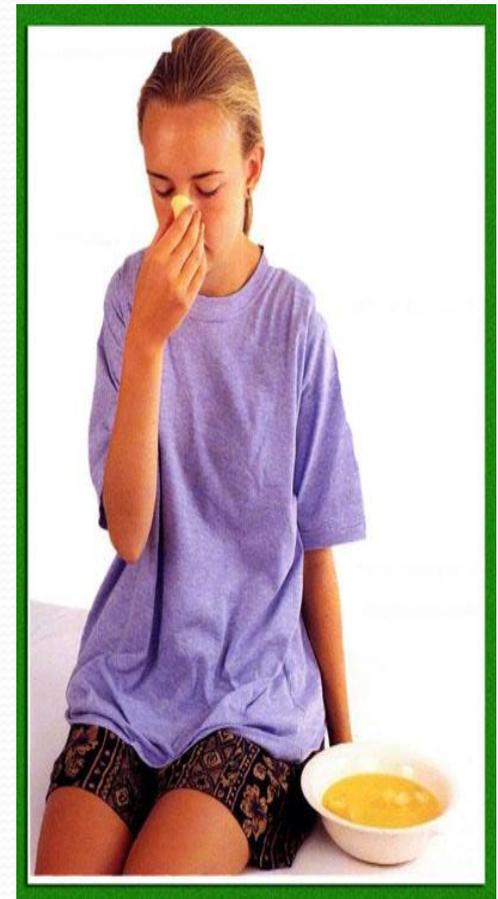
# Психологическая уравновешенность

Способность человека управлять своими поступками и поведением под воздействием различных по силе и качеству эмоций, соответствующим образом реагировать на различные жизненные обстоятельства, уметь находить друзей и единомышленников, жить в согласии с собой и окружающими.

**СТРЕСС** - это состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием сильных воздействий.



***Стрессовый фактор – (стрессор)*** – это любое воздействие на психику человека, которое вызывает стрессовый ответ.



# Стресс могут вызвать:

- Зависть;
- Неопределенность (нет работы, нет перспектив на будущее);
- Чувство бесполезности;
- Чувство способности сделать больше, чем получается;
- Нерешительность;
- Слишком кипучая жизнь, в чрезмерном темпе, с большим грузом забот;
- Страх болезни, бедности и т. д.;
- Неуспех, провал, позор;
- Любое неожиданное событие.

# физиологические изменения в организме.

- Повышение давления
- Учащение пульса
- Замедление пищеварения
- Увеличение сахара в крови
- Ускорение дыхания
- Многое другое

# Три стадии при стрессе:

- Стадия мобилизации.
- Стадия сопротивления.
- Стадия истощения.

# Стадия мобилизации.

В ответ на действия стрессора возникает тревога. Она мобилизует организм, готовит его к срочным действиям, к защите. Увеличивается частота сердечных сокращений, поднимается кровяное давление, замедляется пищеварение, кровь приливает к мышцам. Человек готов к действиям по защите своей жизни и здоровья (например, в чрезвычайной ситуации), так как в результате происшедших физиологических изменений кратковременно улучшаются возможности организма. Но если все эти приготовления не переходят мгновенно в действия, долговременное пребывание в стадии мобилизации может привести к различным нарушениям функций организма.

# Стадия сопротивления.

Когда непосредственная опасность для человека минует, его организм переходит в стадию сопротивления. На этой стадии стресс снижается до более низкого уровня. В этот период организм обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить действия стрессоров.

# Стадия истощения.

Если уровень стресса слишком долго остаётся на высоком уровне, наступает стадия истощения. Сильный стресс обуславливает значительную потерю энергии организма и создаёт такие физиологические условия, при которых способность организма сопротивляться стрессорам уменьшается. Сильный стресс сигнализирует о себе определёнными симптомами: нервозностью, смутной тревогой, быстрой утомляемостью, раздражительностью, чувством беспомощности, головной болью, бессонницей, потерей аппетита и др. Человек страдает от полного упадка физических и духовных сил.

Необходимо постоянно вырабатывать уверенность в возможностях управлять своим поведением и поступками, учиться находить оптимальное решение в различных экстремальных ситуациях, жить с собой в согласии; быть оптимистом, помнить, что источником стресса являются не события сами по себе, а наше восприятие этих событий. Как только вы почувствовали, что у вас портится настроение, постарайтесь переключиться на что-то хорошее, на те события, с которыми у вас связаны приятные воспоминания, - это снизит стресс и поможет видеть жизнь в более светлых тонах.

Научитесь ставить перед собой посильные задачи, которые вы в состоянии выполнить без перенапряжения. Реально смотрите на свои возможности, не ждите от себя многого, не драматизируйте неудачи, помните, что совершенство в принципе недостижимая вещь.

Учитесь радоваться жизни, старайтесь получать хоть маленькие радости от каждого прожитого дня, радуйтесь своим и чужим успехам.

Приучайте себя регулярно заниматься физической культурой и закаливанием.

Физические упражнения и закалывающие процедуры помогают выйти из состояния сильного стресса, так как оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику.

Соблюдайте режим дня, труда и отдыха. Хороший сон играет очень важную роль в преодолении стрессов.

Вырабатывайте у себя привычки здорового образа жизни.

# Режим дня, труда и отдыха

Особое значение имеет режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. Это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья и повышению производительности труда.

*Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график.*

Правильный распорядок дня – организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его трудового потенциала.

Известно, что у тех подростков, соблюдающих режим дня, отклонения в состоянии здоровья встречаются значительно реже.

*Обязательными составляющими режима дня должны быть:*

- Труд
- Отдых
- Приемы пищи
- Личная гигиена
- Время на саморазвитие и совершенствование



## К чему приводят нарушения режима дня:

- Нарушения сердечно-сосудистой системы. У «сов», к примеру, больше шансов на инфаркт, чем у «жаворонков»;
- Появление разного рода заболеваний (язва, мигрень, галлюцинации, депрессии и др.) ;
- Ухудшение внешности человека: появляются мешки и синяки под глазами, нездоровый цвет лица и т.п;
- Нарушение обмена веществ и, как следствие, набор лишнего веса;
- Снижению работоспособности (человек опаздывает, меньше успевает сделать за сутки, делает ошибки и т.д.)

- В течение жизни,  $1/3$  общего времени, человек участвует в трудовой деятельности. Поэтому важно, чтобы под влиянием труда не наступило ухудшения в состоянии здоровья.
- Труд - неперемное и естественное условие жизни, без которого не был бы возможен обмен веществ между человеком и природой, т. е. не была бы возможна сама человеческая жизнь.
- Труд дает человеку радость творчества, самоутверждения, воспитывает в нем целеустремленность, упорство, сознательное отношение к окружающему и др.
- Захватывающая работа увлекает, доставляет истинное наслаждение, отодвигает усталость, является прочной основой физического и психического здоровья.
- Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм в целом.

Внутрисменные режимы труда и отдыха устанавливаются с учетом объективной динамики работоспособности человека в течение рабочего дня. В целом рабочий день можно представить в виде двух составляющих: работа до обеда и работа после обеда. В каждой из этих составляющих работоспособность человека меняется и проходит три фазы:

- фаза вработывания и адаптации, характеризуемая нарастанием работоспособности; продолжительность этой фазы может длиться от нескольких минут до 1,5 ч и зависит от особенностей работы и от самого человека;
- фаза высокой устойчивой работоспособности длится порядка 2—3 ч и характеризуется минимальными затратами труда на выполнение трудовых функций при высоком их качестве;
- фаза падения работоспособности наступает в результате накапливающегося утомления, вследствие чего у работника замедляется реакция и ухудшаются результаты работы. Эта фаза сигнализирует о необходимости отдыха для работника.

**Умственная и физическая  
работоспособность человека в  
течении дня постоянно  
изменяется**

**Лучший период  
умственной  
активности:  
с 9 до 11 часов ;  
с 16 до 17 часов**

**Лучший период  
физической  
активности:  
с 8 до 12 часов;  
с 14 до 17 часов**

# ОТДЫХ

- Для сохранения и укрепления здоровья человеку необходим отдых.
- Отдых - это такое состояние покоя либо такого рода деятельность, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности.
- Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе.

## Виды отдыха по степени активности

**Пассивный** -  
относительный покой,  
отсутствие активной  
двигательной  
деятельности  
(сон, расслабление,  
просмотр фильма,  
принятие ванны и т.д.)

**Активный** -  
переключение на  
какую-либо  
деятельность,  
отличную от той,  
которая вызвала  
утомление  
(спорт, туризм,  
беседа и т.д.)

**Смешанный**  
(любительская охота,  
рекреационное  
рыболовство)





## Второй учебный вопрос

«Рациональное питание и его значение для здоровья.  
Влияние двигательной активности на здоровье человека»

Рациональное питание - это и своевременное снабжение организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества в оптимальных количествах, с учетом характера труда человека и его индивидуальных особенностей: возраста, пола, роста, веса.



В последнее время очень много внимания стало уделяться рациональному питанию как одному из важных компонентов здорового образа жизни. С пищей человек получает необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, и требуется для роста и поддержания жизнедеятельности тканей. Все питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, жиры, белки, витамины, минеральные элементы и вода. Правильное питание позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал.

# Питательные вещества.

- белки,
- жиры,
- углеводы,
- ВИТАМИНЫ,
- минеральные вещества,
- вода.



**Белки** – обязательная составная часть всех клеток. В организме присутствует около 50 тыс. различных типов белков.

В пищеварительном тракте белки расщепляются до аминокислот, которые всасываются в кровь и попадают в клетки. В клетках из них строятся собственные белки, характерные для данного организма.



# Жиры.

**Жиры** – это главные из веществ, с помощью них организм запасает энергию. Жиров организм способен запасти гораздо больше, чем гликогена. Когда жира потребляется больше, чем нужно организму, он откладывается в жировых клетках. Если этот процесс идёт интенсивно, человек становится тучным.

# Углеводы.

- Углеводами называют органические соединения, состоящие из углерода, водорода и кислорода. Углеводы содержатся во всех пищевых продуктах, но особенно много их в крупах, фруктах и овощах. Углеводы по сложности их химической структуры подразделяются на две группы: простые и сложные.

# Витамины.

**Витамины** – это органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ.

Большинство витаминов быстро разрушается в организме, и поэтому необходимо постоянное их поступление извне.



# Минеральные вещества.

**Минеральные вещества** – неорганические соединения, на долю приходится около 5% массы тела. Они служат структурными компонентами зубов, мышц, клеток крови и костей. Минеральные вещества необходимы для мышечного сокращения, свёртывания крови, синтеза белков и проницаемости клеточной мембраны.

Минеральные вещества организм получает с пищей. Их подразделяют на два класса: макроэлементы и микроэлементы.

Макроэлементы (кальций, фосфор, калий, сера, натрий, хлор и магний) требуются организму в относительно больших количествах.

Потребность в микроэлементах (железо, марганец, медь, йод, кальбат, цинк, и фтор) в несколько раз меньше.

# Вода.

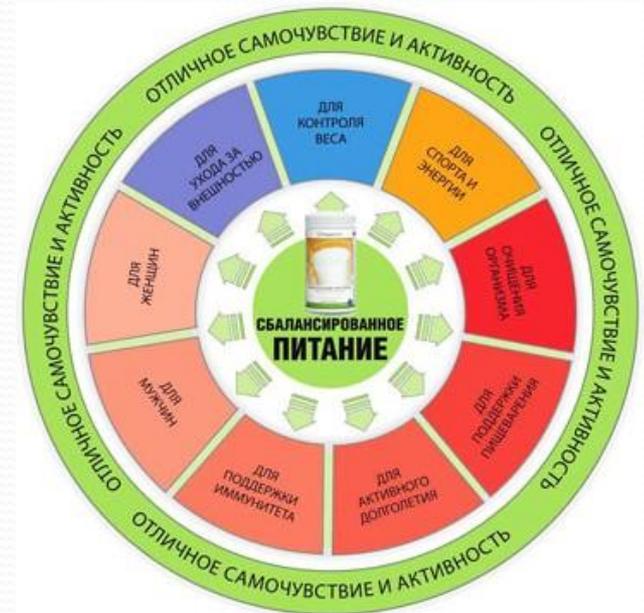
Вода - это один из наиболее важных компонентов организма, составляющий  $\frac{2}{3}$  его массы. Вода является главным компонентом всех биологических жидкостей. Она служит растворителем питательных веществ и шлаков. Велика роль воды в регуляции температуры тела и поддержании кислотно-щелочного равновесия. Она участвует во всех протекающих в организме химических реакциях.

# Основные требования.

- достаточная энергетическая ценность пищи;
- оптимальный качественный и в меньшей степени количественный состав пищи;
- достаточный объем пищи и жидкости;
- деление суточного рациона на части;
- прием совместимых пищевых продуктов;
- употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;
- максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;
- систематическое очищение организма от шлаков.

Медики проделали огромную работу, опросив тысячи людей, которым удалось сбросить вес. Опрос показал что их объединяет одно и то же:

- каждый день они начинают с завтрака;
- придерживаются низкожировой диеты;
- еженедельно взвешиваются;
- уделяют физической активности около часа в день.



# Влияние двигательной активности на здоровье человека.

Под двигательной активностью понимается сумма всех движений, производимых человеком в процессе своей жизнедеятельности. Это эффективное средство сохранения и укрепления здоровья, гармонического развития личности, профилактики заболеваний.

Непременной составляющей двигательной активности являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.



Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.



Умение четко, грамотно и экономно выполнять движения позволяет организму хорошо приспосабливаться к любому виду трудовой деятельности. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. У крепкого, закаленного человека увеличиваются умственная и физическая работоспособность и сопротивляемость к различным заболеваниям.



Любая работа мышц тренирует и эндокринную систему, что способствует более гармоничному и полноценному развитию организма.



Люди, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.



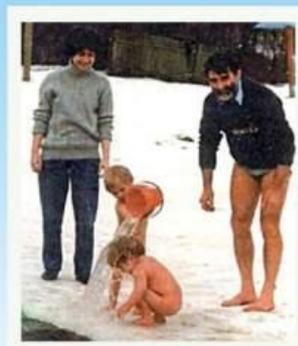
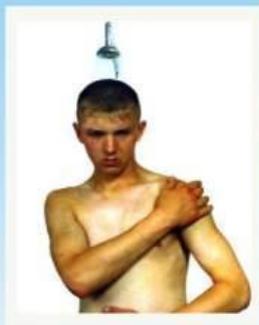


Третий учебный вопрос  
«Закаливание и его влияние на здоровье. Правила  
личной гигиены и здоровье человека»

# Закаливание и его влияние на здоровье

**Закаливание организма** - это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух.

Систематическое воздействие холода повышает устойчивость организма к действию низких температур. Закаливание способствует повышению активности и мощности всех защитных сил организма, уменьшает вероятность развития инфекционных заболеваний. При прекращении закаливающих процедур степень закаленности ослабевает. Наиболее важной в условиях российского климата является выработка устойчивости организма к холоду, так как у незакаленных людей переохлаждение приводит к возникновению простудных заболеваний.



Наиболее эффективными являются водные процедуры.

Процедура обтирания. Полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают. Затем последовательно проводят обтирание рук (в направлении от пальцев к плечам), шеи, груди, живота, спины и ног. После этого тело растирают сухим жестким полотенцем до покраснения и появления приятного ощущения теплоты.



**Обливание холодной водой.** Обливание можно делать в ванне.

Пластмассовый тазик наполняется водой комнатной температуры и выливается сверху одним движением на голову и плечи. Для большего эффекта целесообразно выливание двух тазиков. В первые дни обливания температура воды должна быть 27-28 °С, через каждые 10 дней ее понижают на 1-1,5 °С, и так до 18 °С. Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, которое оказывает тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение, дыхание. После обливания тело необходимо обтереть сухим полотенцем.



Наиболее эффективным средством закаливания является купание в открытых водоемах. Во время купания на организм одновременно воздействуют солнце, воздух и вода. Во-первых, в некоторых водоемах купание по экологическим причинам запрещено. Во-вторых, купаться рекомендуется не раньше чем через 1-1,5 ч после еды. В-третьих, во время купания необходимо постоянно контролировать свое самочувствие и не допускать переохлаждения. В-четвертых, в жаркую погоду не рекомендуется входить в воду разгоряченным, необходимо перед входом в воду охладиться в тени. В-пятых, при определении длительности купания необходимо учитывать свои физические возможности и температуру воды и воздуха.



Наиболее эффективной водной процедурой является купание в ледяной воде, моржевание, однако подготовка к этому требует специальной тренировки под наблюдением специалистов.



Мощным закаливающим фактором служит солнечный свет. Под влиянием солнечных лучей стимулируется деятельность нервной системы, повышается общий тонус, улучшается настроение и работоспособность человека.

В основу должен быть положен принцип постепенности увеличения дозы. Солнечные ванны целесообразно сочетать с водными процедурами. После принятия солнечной ванны рекомендуется 10-15 мин побыть в тени, а затем принять душ или искупаться.

Правильность принятия солнечных ванн определяется по хорошему самочувствию, здоровому сну, нормальному аппетиту, высокой работоспособности.

Признаки вредного воздействия солнечного облучения: сердцебиение, упадок сил, головная боль, плохой сон, потеря аппетита, вялость, снижение работоспособности, шелушение кожи.

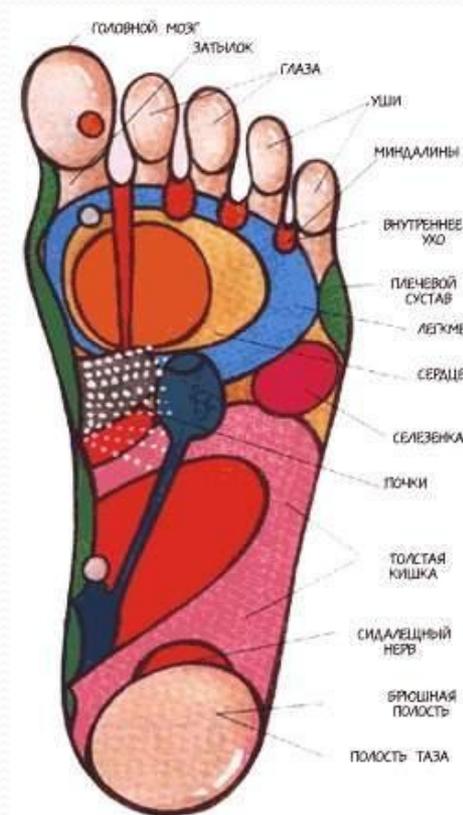


Самым доступным способом закаливания являются воздушные ванны. Воздушные ванны повышают работу центральной нервной системы, улучшают работу сердца, повышают общий тонус организма.

Воздушные ванны лучше всего принимать на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упражнениями - ходьбой, бегом, гимнастикой. Затем рекомендуется принять душ или сделать обливание.



Хождение босиком (босохождение). Современная наука подтверждает пользу босохождения. Установлено, что на стопе человека при босохождении включается в работу 72 тыс. нервных окончаний, образующих биологически активные зоны, которые связаны с различными органами и системами человека.



При ходьбе босиком идет физическое воздействие на эти зоны, осуществляется их массаж и, следовательно, стимуляция органов и систем организма человека. Особенно полезно босохождение по росе. Такие прогулки можно совершать от ранней весны до поздней осени. Готовиться к хождению босиком нужно постепенно: для начала - походить дома босиком по ковру и по голому полу, делать босиком утреннюю зарядку.



Наиболее эффективно закаливающие процедуры сочетаются с различными физическими упражнениями. Так, хорошо сочетаются утренняя зарядка и обливание холодной водой; бег, игра в футбол, волейбол и другие подвижные игры и воздушные ванны; плавание в открытых водоемах и солнечные ванны; босохождение и зарядка, бег, подвижные игры. Занятия физкультурой и выполнение закаливающих процедур должны иметь свое постоянное время в режиме дня, недели и года.



## Основные принципы, которые необходимо соблюдать, занимаясь физической культурой и закаливанием:

- занятия физической культурой и выполнение закаливающих процедур должны выполняться систематически, обязательно с согласия родителей и под их контролем за состоянием вашего здоровья;
- нагрузка во время занятий физической культурой и закаливающих процедур должна быть постепенной с учетом индивидуальных особенностей. Главное не рекорд, а улучшение здоровья;



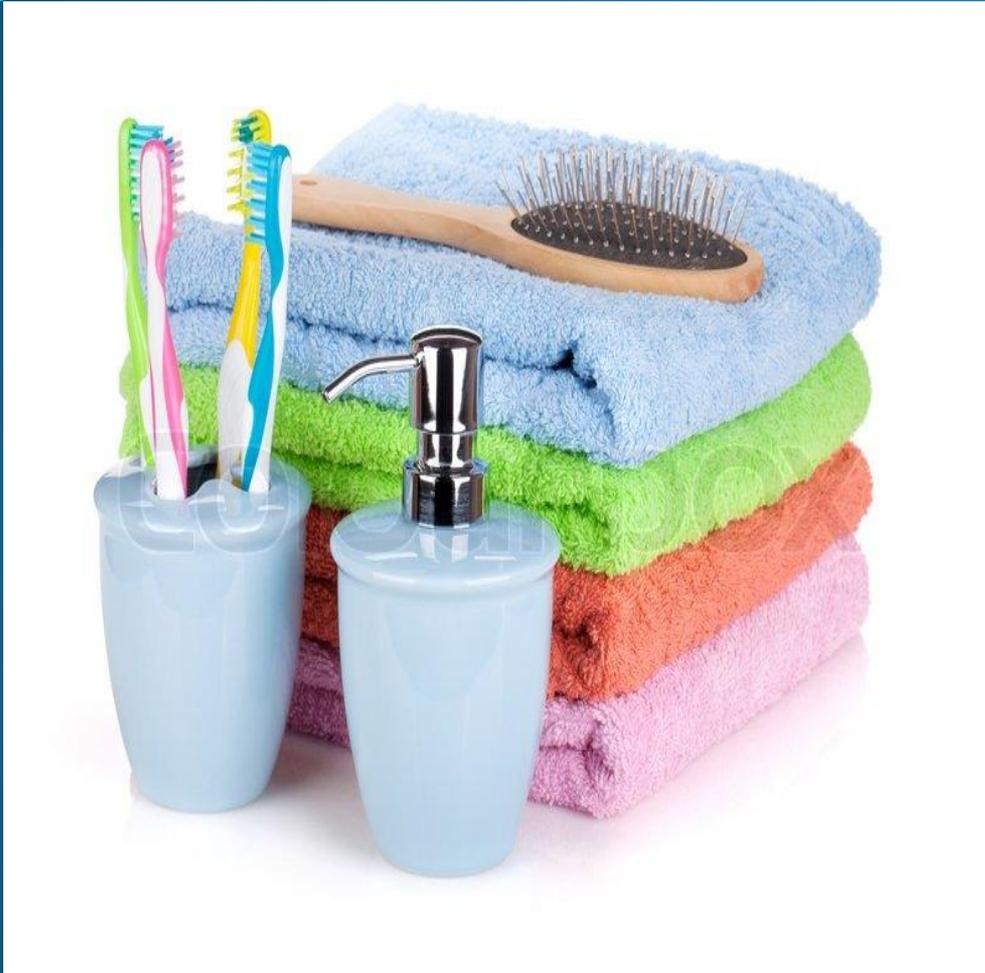
- физические упражнения и закаливающие процедуры должны быть разнообразны в зависимости от времени года и других обстоятельств. Все это должно приносить удовольствие.

- занятия не должны вызывать утомление и переутомление, они должны способствовать хорошему самочувствию и работоспособности;

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.



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

Следует особо подчеркнуть значение соблюдения правил личной гигиены в системе здорового образа жизни. В этом плане важное значение имеют основные требования по уходу за кожей, зубами и волосами.

# Рекомендации по уходу

Основными средствами для очищения кожного покрова являются мыло и вода.

Кожу нужно мыть туалетным мылом, либо специальными средствами.

Лучше пользоваться мягкой водой.

Целесообразно ежедневно принимать душ (после работы или перед сном). Температура воды не должна превышать 37-38 °С.

Мыться в ванне или в бане с использованием мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

После мытья обязательно нужно сменить нательное белье, в противном случае вы вновь загрязните кожу.

При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека

# Уход за волосами



Волосы лучше мыть в мягкой воде; если вода жесткая, то к ней следует добавить буру или питьевую соду.

Жирные волосы следует мыть 1 раз в неделю, сухие и нормальные — 1 раз в 10 дней.

Наиболее благоприятна для мытья волос температура воды 50—55 °С.

Не следует мыть волосы щелочным и хозяйственным мылом. Средства по уходу за волосами следует выбирать в зависимости от типа волос.

Сушат волосы, осторожно вытирая их полотенцем. Использовать для этого фен нецелесообразно, так как это ведет к чрезмерному пересушиванию.

# Уход за полостью рта



Содержание в чистоте зубов не только способствует сохранению их целостности, но и предупреждает многие заболевания внутренних органов.

Чистить зубы нужно ежедневно утром, а полоскать рот — после каждой еды.

При появлении неприятного запаха изо рта необходимо обратиться к врачу.

Для своевременного обнаружения зубного кариеса, снятия зубного камня и лечения десен нужно не реже 2 раз в год посещать стоматолога.



Личная гигиена включает в себя соблюдение чистоты нательного белья, рабочей одежды, ежедневную смену носков (чулок), особенно при повышенной потливости.

Сохранение чистоты тела и одежды немислимо без чистоты в жилых комнатах, на кухне и в производственных помещениях.



Каждому члену семьи желательно иметь отдельную постель, свое полотенце; смену постельного белья следует приурочивать к посещению бани. Рекомендуется перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку (пижаму).

Все эти гигиенические мероприятия, необходимые повседневно, приобретают особое значение в тех случаях, когда в семье кто-нибудь заболевает, так как несоблюдение гигиенических требований может отрицательно сказаться на здоровье и трудоспособности лиц, окружающих больного, особенно детей.

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ:**

1. Что такое физическая культура?;
2. Что такое режим дня?;
3. Что такое психологическая уравновешенность?;
4. Раскройте понятие рациональное питание;
5. Правила личной гигиены;
6. Что такое закаливание организма?;