

Справка об «Личной гигиене подростков»
ТОО школа «Арофат» 2022-2023 учебный год



Тема беседы: «Правила личной гигиены школьников» Материалы могут применяться целиком или частично, в зависимости от возраста, пола и познавательных потребностей слушателей. В основной части текста, кроме постулатов, содержатся дополнительные сведения, которые расширяют кругозор, соответствуют последним исследованиям учёных и обеспечивают большой интерес к излагаемой теме, они могут быть использованы по желанию лектора. Рекомендуемый возраст 12-17 лет. Цель: Совершенствовать работу по формированию здорового образа жизни школьников. Задачи: 1. Дать понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». 2. Продолжить формирование ценностного отношения к своему здоровью. 3. Обобщить знания о способах сохранения и укрепления своего здоровья, о соблюдении личной гигиены и применении закаливания. 4. Систематизировать знания по предупреждению некоторых кожных заболеваний. 5. Продолжить формирование нетерпимого отношения к алкоголю, никотину, наркотикам. 6. Обобщить и укрепить знания о гигиене одежды и обуви.

План беседы

1. Вводная часть.
2. Основная часть:
 - 2.1 Образ жизни и здоровье.
 - 2.2 Личная гигиена, из истории вопроса.
 - 2.3 Гигиена кожи.

2.4 Гигиена одежды и обуви.

2.5 Двигательная активность.

2.6 Закаливание.

2.7 Гигиена полости рта.

3. Контрольные вопросы

4. Заключительная часть. «Тело очищается водой, а разум знаниями»

Надпись на стене индийского храма

1. Вводная часть Кажется всё и всем известно о таком на первый взгляд простом понятии, как сохранение собственного здоровья. Мы наблюдаем целый поток информации по телевидению, радио, в разноликой прессе, многочисленных лоточных изданиях, который буквально захлестнул нас в последнее время. Здесь можно найти всё и обо всём, но, к сожалению, зачастую советы эти дают люди, далёкие от медицины. Сегодня мы вместе постараемся разобраться, что такое здоровье, здоровый образ жизни, как он влияет на здоровье, поговорим о некоторых аспектах здорового образа жизни – личной гигиене, закаливании, подвижном образе жизни, гигиене полости рта. А начнём мы с понятия «здоровье». Что такое здоровье? Здоровье – это самое большое богатство, без него жизнь будет неинтересна и скучна. Если вы с детства научитесь беречь и укреплять своё здоровье, то вы будете жить долго и счастливо, сможете выбрать профессию себе по душе. Один из основоположников теории здорового образа жизни Поль Брег писал так: «Что такое больной человек, даже если он знатен и богат? Богатые не могут купить себе счастье. А то, что человек достиг известности, ещё не означает, что он стал счастливым». И здесь же уместно процитировать известного комедийного актёра Эдда Цинна, который заметил: «Богатство и слава – ерунда, если нет здоровья». Здоровье – это не только отсутствие болезней. По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека – это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Доказано, что примерно 75% болезней взрослых заработано в детские годы. Наше государство заботится о здоровье и продолжительности жизни всего народа, именно поэтому введены и уже действуют государственные программы по охране здоровья. Руководство нашей области тоже заинтересовано в здоровом населении, поэтому 2011 год был объявлен «Годом здоровья и здорового образа жизни». Но основной всё равно была и остаётся деятельность самого человека по сохранению и укреплению своего здоровья. Как говорится в народной мудрости: «Спасение утопающих – дело

рук самого утопающих». Так давайте учиться «плавать», т.е. разбираться в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья.

2. Основная часть

2.1 Образ жизни и здоровье - Какой образ жизни можно считать здоровым?

Прежде всего, это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы органов. Т.е. это: - личная гигиена, - правильное (рациональное) питание, - закаливание, - отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), - положительные эмоции, - безопасность жизни, - оптимальный двигательный режим. Если ты выбираешь здоровый образ жизни, ты должен придерживаться режима дня, правильно питаться, заниматься физическими упражнениями и избегать стрессов. Как правильно организовать свой режим дня? Остановимся на этом кратко.

1. Твой сон должен быть достаточным по продолжительности (не менее 8 часов) со строго установленным временем подъёма и отхождения ко сну. Очень хорошо перед сном спокойно погулять минут 30 и проветрить комнату. Дополнительная информация. Восьмичасовой сон зимой – это минимум, который позволит не подорвать иммунитет, сохранить высокую работоспособность и бодрость. Зимой темнеет рано, и организм воспринимает отсутствие дневного света как сигнал отхода ко сну. В темноте (без дневного света) бодрствующий организм накапливает жир. Можно, конечно, «продлить световой день», но тогда не стоит удивляться упадку сил, сонливости и прибавке веса.
2. Твоё питание должно быть регулярным. Питайся разнообразной пищей. Ешь не спеша, хорошо пережёвывай пищу. Ешь в одно и то же время с промежутками между приёмами пищи в 3-4 часа. Народная мудрость гласит: «Чем больше жуёшь, тем дольше проживёшь», «Хорошо прожжёшь – сладко проглотишь». Ешь медленно, соблюдай правила культуры поведения за столом. Мой руки перед едой!
3. Делай уроки в одно и то же время. Чтобы хорошо выполнять домашние задания, сделай перерыв между учёбой в школе и дома не менее 2-х часов.
4. Выдели время для прогулок на свежем воздухе, свободных занятий и помощи семье. Не просиживай всё своё свободное время перед телевизором или компьютером! Очень нежелательно, если ты проводишь у телевизора или компьютера более часа! Не сиди слишком близко к экрану, не ближе 2 метров от телевизора и 50 сантиметров от монитора компьютера! Если передача идёт в тёмное время, зажигай в комнате неяркую лампу. Соблюдая эти несложные требования, ты избежишь массы проблем со своим здоровьем!

2.2 Личная гигиена, из истории вопроса

Слово «гигиена» пришло к нам из Древней Греции и означает «целебный, приносящий здоровье». Гигиена – одна из древнейших областей человеческого знания. Истоки её уходят корнями в глубокую старину. Ещё до зарождения гигиены как самостоятельной науки, накоплен опыт гигиенических рекомендаций. Эти рекомендации появились в процессе наблюдений, обобщений, и передачи последующим поколениям жизненного опыта. Позже русские государи уделяли определённое внимание гигиене, —

как общественной, так и личной. Пётр Великий создал новую науку военную гигиену. Впервые была организована помывка войск в походе в особых войлочных шатрах. Разведчикам предписывалось примечать и колодцы с родниками, места, пригодные для водопоя. Большое внимание гигиене уделяла Екатерина Великая — очень любила баню, создала собственный крем для рук на основе пчелиного мёда. А в это время в «цивилизованной» Европе изобретали всё новые сорта духов, — для того, чтобы отбить дурной запах тела: женщины — и простые, и знатные — не мылись совсем.

2.3 Гигиена кожи

Личная гигиена — это уход за своей кожей, гигиена одежды, обуви, закаливание. Для чего нужна человеку кожа? Какие функции она выполняет? Кожа — очень важный орган человеческого тела, она обеспечивает целый ряд необходимых организму функций, защиту тканей и органов от влияния внешних факторов и выделение из организма различных веществ. Кожа защищает внутренние органы от жары и холода, сохраняет тепло и обеспечивает сохранение нормальной температуры тела. Кожа служит и органом чувств — осязания. От нервных окончаний (рецепторов) информация передаётся в головной мозг, и мы можем познавать окружающие нас предметы: их шероховатость, гладкость, определять величину, отличать холодный он или горячий, узнать, мягкий предмет или твёрдый, определить форму. Через кожу осуществляется дыхание, так называемое кожное дыхание. И это важная функция кожи. Можно предложить детям задание в игровой форме. Завязать одному ребёнку, изъявившему желание участвовать в эксперименте, глаза. Дать в руки какой-либо предмет и попросить описать его свойства, какой он: гладкий — шершавый, большой — маленький, мягкий — твёрдый, тёплый — холодный? Вопросы: Как вам удалось определить эти свойства предмета? (С помощью кожи, её рецепторов). Сделайте вывод об ещё одной функции кожи. (Кожа — орган чувств). В коже содержится значительное количество сальных желёз. Подсчитано, что в течение недели сальные железы выделяют на поверхность кожи человека от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы от 3,5 до 7 литров пота. Поэтому кожу нужно своевременно и регулярно мыть, иначе нарушаются её защитные свойства, теплоотдача, потоотделение, появляются прыщи и неприятный запах, вследствие того, что создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитических грибов.

Дополнительная информация. Если рассмотреть кожу под микроскопом, то можно увидеть её неоднородное строение. Самый верхний, наружный слой представляет собой эпидермис, это старые, мёртвые клетки кожи. Казалось бы, для чего они нужны? Но наш организм настолько совершенен, что ничего лишнего, ненужного в нём нет! Эти клетки, как тяжёлые доспехи средневекового рыцаря, принимают на себя все удары и сохраняют невредимыми живые клетки кожи. Почему так происходит? Почему клетки кожи от контакта с внешней средой отмирают? Потому, что эта среда

(газообразная) агрессивна. И это ещё раз доказывает происхождение далёких предков человека из другой среды, водной. В основании эпидермиса, словно плитки тротуара, лежит плотный слой клеток, это живые клетки надкожицы. За счёт них происходит пополнение погибших клеток верхнего слоя. Эти клетки находятся в непосредственном соседстве с густой сетью кровеносных сосудов, легко получают из крови питательные вещества и кислород и отдают в кровь углекислоту и другие ненужные вещества. Под плотным слоем живых клеток надкожицы находится собственно кожа. В ней огромное количество кровеносных сосудов, нервных окончаний, здесь лежат корни волос, сальные и потовые железы. Дальше кожа переходит в подкожную жировую клетчатку. Это запас нашего организма, клетки его могут поступать в кровь для нужд организма. А по последним научным исследованиям, жир является местом, где накапливаются вредные (например, канцерогенные) вещества, от которых организм не смог избавиться другим способом. Именно поэтому при похудении необходима постепенность, иначе все эти вредные вещества из жира окажутся в крови и вызовут отравление, интоксикацию организма. Кроме того, кожа вместе с подкожной клетчаткой ослабляет толчки и удары, направленные на тело. Терморегуляция – ещё одна важнейшая функция кожи. В теле человека образуется за час столько тепла, что можно вскипятить 1 литр воды! Почему же мы не «закипаем»? Благодаря замечательному свойству кожи при одной и той же температуре окружающего воздуха, её способность отдавать тепло может резко меняться. Это свойство кожи связано с деятельностью потовых желёз и кровеносных сосудов кожи. При повышении температуры воздуха, выделение пота резко усиливается. Испаряясь с поверхности тела, пот отнимает у кожи много тепла, охлаждая её. Кровеносные сосуды могут менять свой просвет. Когда сосуды расширяются, по ним протекает много крови, и кожа согревается. А тёплая кожа отдаёт больше тепла. При сужении сосудов количество протекающей в них крови резко уменьшается, кожа становится холодной, и потеря тепла организмом снижается. Основные правила ухода за кожей следующие: 1) Все части кожного покрова, которые не защищены одеждой: лицо, шею и руки — следует постоянно содержать в чистоте. Лицо, уши и шею нужно мыть утром и вечером, перед сном. Перед сном обязательно нужно мыть ноги прохладной водой. Этим достигается не только чистота, но и закаливание организма. Если ноги сильно потеют, рекомендуется утром засыпать в носки и обувь специальный тальк, применять какие-либо другие средства для предупреждения потения ног желательно по рекомендации врача. Руки необходимо мыть после прихода с улицы, перед и после каждого посещения туалета, перед приготовлением уроков и перед едой.

Дополнительная информация. Акне (или, иными словами угревая сыпь) – одна из животрепещущих проблем. Кому же не хочется быть красивым, иметь здоровую кожу? Информации об этом сейчас так много, что трудно

порой в ней разобраться. Постараемся это сделать. Заблуждением является мнение о том, что акне возникает от грязи (неправильного питания, отсутствия половой жизни). Личная гигиена и особенности питания, безусловно влияют на состояние кожи, однако эти факторы могут вызвать лишь обострение акне, а не его возникновение. Истинной же причиной возникновения акне является нарушение работы сальных желёз и состава кожного сала, которое в норме должно быть жидким и легко выходить на поверхность кожи. Когда оно становится вязким и плотным, отток нарушается, и секрет «запирается» внутри железы, в ней размножаются бактерии, и в результате возникают угри. Сальные железы – гормонозависимый орган, обладают повышенной чувствительностью к мужскому гормону андрогену. Поэтому за нарушением в их деятельности всегда кроются неполадки в работе внутренних органов, в первую очередь надпочечников и яичников. Следует отметить, что в подростковом возрасте, когда происходит становление всей репродуктивной системы, «гормональные бури» естественны. По завершении периода полового созревания угри в большинстве случаев проходят сами. Если же акне имеют тяжёлую форму протекания, приводящую к образованию рубцов, то нужно обратиться к терапевту для проведения соответствующей диагностики и лечения заболевания или к дерматологу и только потом к косметологу. Большое разнообразие и навязчивая реклама средств против угревой сыпи сегодня создают ощущение, будто избавиться от акне достаточно просто, главное – не скупиться при покупке. Испытав на себе действие одного крема, мы в случае отсутствия эффекта переходим к другому, третьему... И не задумываемся, что такое использование средств может не помочь нашей коже, а, наоборот, навредить ей. Угревая сыпь при отсутствии адекватного лечения и ухода может переходить из одной степени тяжести в другую. А подобрать эффективный крем можно только с помощью врача. Безусловно, в косметологическом кабинете есть все условия для того, чтобы избавить пациента от проявлений угревой сыпи как можно быстрее. Так, вакуумная чистка максимально избавит кожу от лишнего секрета, озонотерапия поможет снять воспалительный процесс. С помощью таких процедур, как дермаабразия (механическое выравнивание кожи) и химический пилинг (удаление поверхностных слоёв эпидермиса при помощи кислот), можно обновить поверхностный слой кожи и устранить остаточные явления акне (втянутые рубцы и застойные пятна). Особенно сложно обойтись без этих процедур при запущенной форме акне. Но напомним ещё раз, ставить диагноз и назначать лечение должен врач. И, конечно, при виде прыщика у большинства возникает только одно желание – немедленно выдавить его. Но есть более «мирное» решение. Заверните кусочек льда в бумажную или тканевую салфетку и приложите на 10 минут к месту воспаления. А затем нанесите на кожу средство с салициловой кислотой, маслом чайного дерева

или цинком. Спустя пару часов он станет менее заметен, а через пару дней исчезнет без следа. Почти все, а особенно женщины, имеют привычку постоянно трогать своё лицо, зачастую делая это неосознанно. В разгар простудных заболеваний постоянные прикосновения к лицу (рядом с носом и ртом) в 2-3 раза увеличивает риск заболевания гриппом или ОРВИ. Учёные объясняют это тем, что вирусы простудных заболеваний передаются, не только воздушно – капельным путём, но и через руки.

2) Один раз в неделю нужно обязательно мыть всё тело тёплой водой с мылом (в ванне или бане) и обязательно менять нательное бельё. При посещении бани или ванны порядок мытья должен соблюдаться следующий: сначала нужно вымыть голову в тёплой воде с шампунем, соответствующим вашему типу волос, затем мочалкой с мылом шею, туловище и руки и, наконец, ноги. После того как всё тело будет вымыто, нужно окатиться чистой водой. Дополнительная информация. Интимный туалет нужно совершать не реже двух раз в день. Подмываться нужно теплой водой, чистыми руками, в направлении от лобка к заднему проходу, чтобы не занести патогенную флору во влагалище. Полотенце должно быть чистым, мягким, и пользоваться им должна только его хозяйка. Девочки-подростки, которые занимаются спортом или ходят на дискотеки, должны знать, что половые органы потеют так же, как и все тело. Поэтому после пробежки или танцев душ надо принимать обязательно. Мыло в таких деликатных целях использовать не следует: это щелочь, которая обладает раздражающим действием. Гели для душа и шампуни тоже не годятся: в них слишком много отдушек и красителей, которые могут вызвать аллергию. Кроме того, их pH не всегда соответствует pH половых органов. Поэтому лучше использовать специальные средства для интимной гигиены. Помните, что все гели и пенки для деликатных зон должны быть прозрачными и без запаха. Всегда покупайте продукты лицензированных марок в крупных магазинах или аптеках. Можно ли доверять народным средствам? Почему бы и нет? Если девочка не живет половой жизнью, никаких инфекций у нее нет, но возникло какое-то бытовое воспаление, например, от пота, можно подмываться настоем ромашки. А вот от спринцевания пользы не будет. Если все в порядке и флора влагалища здоровая, то спринцевание может лишь навредить. А если возникло воспаление, то надо идти к врачу, а не заниматься самолечением. После душа не лишним будет воспользоваться специальным интим-кремом. Он наносится на половые органы, чтобы увлажнить и защитить от раздражения их нежные покровы. Если у вас нет интим-крема, используйте обычный детский крем. При потливости пользуйтесь детской присыпкой. Пользуясь ежедневными прокладками, не забывайте о том, что их нужно менять не реже одного раза в шесть часов. Носите хлопковое белье, ни в коем случае не стринги. Да, это модно, это, наверное, сексуально и красиво, но абсолютно негигиенично. Тонкая полоска стрингов является связующим звеном между

прямой кишкой и влагалищем и провоцирует развитие воспалительных заболеваний половых органов. Именно поэтому в Европе запрещено выпускать стринги детских размеров. Девочки должны знать, что трусы должны быть обязательно хлопковыми. Пусть они не боятся, что будут выглядеть в таком белье, как пенсионерки. Сейчас многие модные бренды выпускают трусы из хлопка с лайкрой, которые прекрасно смотрятся и незаметны под одеждой. Многих девочек волнует вопрос: можно ли пользоваться тампонами? Действительно, многие гинекологи и фармацевты допускают возможность применения тампонов подростками. Во время менструации девственная плева обладает способностью растягиваться, поэтому правильно введенный тампон не повредит ее целостности. Однако, выбирая тампоны, отдавайте предпочтение маленьким размерам. Обязательно помните, что тампон надо менять каждые три часа. Когда тампон находится во влагалище больше трех часов, он перестает выполнять свою главную функцию – больше не впитывает, а наоборот, мешает естественному оттоку крови. А ведь смысл менструации как раз и заключается в отторжении эндометрия – слоя клеток, выстилающих полость матки изнутри. Это уникальное свойство женского организма каждый месяц уберегает нас от воспаления матки. Допустим ситуацию: девочка инфицировалась (половым или бытовым путем), и микроорганизмы пошли вверх по влагалищу в полость матки. В первую очередь начинает поражаться слой эндометрия, и вовремя пришедшая менструация вызывает отторжение этого слоя вместе со всеми болезнетворными организмами. На его месте нарастает новый, и так каждый месяц. Поэтому не надо мешать естественному оттоку крови, злоупотребляя тампонами. Можно, конечно, избежать неприятностей, если менять тампон каждые два-три часа. Но в этом случае надо быть уверенными в чистоте туалета, которым вы пользуетесь. Если нет возможности тщательно вымыть руки, пользуйтесь прокладками. Как выбрать прокладки? Лучше использовать прокладки с хлопковым слоем, если, конечно, у девочки не бывает обильных менструаций. Прокладки с покрытием «сеточка» менее гигиеничны, их «пластиковый» слой хоть и выручает девушек и женщин с обильными менструациями, но вызывает потливость и раздражение. Девушкам, с началом менструаций, рекомендуют использовать специально подобранные для себя прокладки, они по-прежнему остаются идеальными гигиеническими средствами. Различаются они по толщине (от 3 до 12 мм.), форме, структуре и количеству впитываемой жидкости. Также прокладки бывают с крылышками и без них. Качественные прокладки не только обеспечат девушке комфорт, но и сохранят здоровье. Некачественные женские прокладки, напротив, могут привести к дискомфорту, опрелостям, аллергии, испорченному нижнему белью и т.д. В прокладках последнего поколения имеются слои, которые позволяют коже «дышать». Принцип их действия основан на том, что данный слой позволяет

испаряться влаге, удерживая основную жидкость внутри. При этом сохраняется нормальная влажность кожи, что предупреждает появление раздражения. Прокладки стали тоньше и надёжнее. Девушка может подобрать для себя различные их варианты от максимальных по впитывающей способности и размеру до маленьких и тонких, так называемых на каждый день. Но хотим предупредить, если вы вынуждены пользоваться прокладками на «каждый день», это говорит о наличии заметных выделений. Значит надо не радоваться изобретению таких супертонких прокладок, а идти к врачу – гинекологу, а если вам не исполнилось 15 лет, то обязательно с мамой. Если нет возможности вымыть руки или принять душ, пользуйтесь влажными салфетками. Но доверяйте тем производителям, которые специализируются на детской косметике. 3) После мытья кожу нужно насухо вытирать чистым полотенцем. 4) Очень полезно действуют на кожу, укрепляя её и закаляя также весь организм, водные процедуры: обтирание, обливание или душ. Проводят их по утрам, после гигиенической гимнастики, после умывания и чистки зубов. Начинать водные процедуры следует, применяя слегка подогретую воду, постепенно снижая температуру воды до комнатной, а после длительного применения водных процедур даже снижая температуру ниже комнатной на 2— 4°C. После применения водных процедур необходимо растереть кожу сухим полотенцем. 5) Особого внимания требует уход за руками и ногтями. Под ногтями легко скапливается грязь, кроме того, там могут оказаться и яйца гельминтов, поэтому ногти надо регулярно стричь и вычищать грязь из-под ногтей специальной щеткой. Дополнительная информация. В подростковом и юношеском возрасте молодые люди часто жалуются на состояние своих ногтей, которые зачастую слоятся и ломаются. И никакая лечебная и ухаживающая косметика не помогает. В этом случае хотелось бы напомнить правила обработки ногтей. Никогда не подрезай ногти до самого основания – оставляй свободный край для того, чтобы воспользоваться пилочкой. Своевременно меняй пилочку, потому как при использовании старой, стёртой, ногти легко расщепляются. К тому же она не должна быть металлической. Попробуй сменить жидкость для снятия лака на менее агрессивную, без содержания ацетона, и старайся пользоваться ею реже. Ну и, конечно, не подвергай ногти лишней травматизации – при выполнении домашних работ надевай резиновые перчатки и не используй ногти в качестве вспомогательного инструмента. Очень модным стало в последнее время наращивание ногтей акрилом и другими искусственными материалами, применение накладных ногтей. О красоте и удобстве таких ногтей можно было бы поспорить, а то, что это не гигиенично – это определённо. Под ногтями обитают до 95% всех болезнетворных бактерий известных науке! 6) В волосах, особенно летом, скапливается большое количество пыли. Смешиваясь с потом и кожным салом, пыль образует на

коже головы и волосах налёт (плёнку), в котором могут развиваться различные микроорганизмы, а у нерях и паразиты. Особенно тщательно должны ухаживать за волосами девочки. Волосы необходимо ежедневно утром расчёсывать и всё время поддерживать причёску в порядке. Опрятное содержание волос является одним из важнейших средств предупреждения болезни кожи на голове. Дополнительная информация. Здоровые волосы – это показатель хорошего физического здоровья. К сожалению, у большинства из нас под микроскопом многострадальный волосок выглядит как старый веник, такой же растрёпанный. Проведите тест перед мытьём волос. Отрежьте примерно 3 сантиметра пряди в незаметном месте и бросьте в стакан с водой. Здоровые волосы будут плавать на поверхности. Если же среди них есть повреждённые, они утонут менее чем через 30 секунд. Что делать? Повреждение структуры волос означает, что нарушилась целостность их кутикулы – часть чешуек исчезла, и на их месте образовалась пустота. В таком состоянии волосы становятся чрезвычайно уязвимыми и быстро теряют привлекательный вид. Привести к этому могло частое использование щипцов, «утюжков» для выпрямления волос, злоупотребление феном, агрессивная химическая завивка, постоянное ношение слишком тугих резинок и заколок. К сожалению, новые чешуйки никогда уже не вырастут, поэтому недостающие участки защитного слоя волос придётся восстанавливать искусственно, с помощью специальных восстанавливающих косметических средств – шампуней, бальзамов, масок. При их покупке обратите внимание на состав. Лучше всего в качестве восстанавливающих компонентов зарекомендовали себя керамиды, креатин, аминокислоты и комплексы минералов. Ну и, конечно, в будущем старайтесь избегать вышеперечисленных факторов, чтобы волосы росли здоровыми. Зимой волосы нуждаются не только в регулярном очищении и питании, но и в дополнительной защите. Поэтому желательно соблюдать определённые правила ухода за волосами. 1. Зимой обязательно надо носить шапку или хотя бы капюшон. Весной же резкие колебания температуры раздражают нервные окончания в коже головы, мышцы сокращаются, что приводит к резкому спазму и сужению кровеносных сосудов. Ухудшение кровоснабжения волосяных фолликулов лишает волосы питания, и они ослабевают. С другой стороны, трихологи не рекомендуют и переусердствовать с ношением головного убора. Как только погода станет вполне весенней и тёплой, голову лучше не покрывать. В тепле под шапкой волосы, задыхаясь от недостатка воздуха и света, начинают выпадать. 2. Регулярно делайте маски для волос, простейшая из них: смешайте 1 ст. ложку майонеза (не обезжиренного), 1 ч. ложку касторового масла (продают в аптеке) и 1 ч. ложку мёда. Смесь наносить и на кожу головы и на волосы по всей длине, если у вас сухие или нормальные волосы. Если пострадали только концы, или волосы жирные, то наносите маску только на пострадавшую часть волос. Волосы, с нанесённой

на них маской, обернуть полиэтиленом и полотенцем, держать маску 30 минут и затем хорошо смыть шампунем. Можно для маски использовать льняное масло. 3. Мойте голову не горячей, а приятно – тёплой водой, потому что из-за перегрева волосы становятся хрупкими и увеличивается жирность кожи головы. 4. Избавьте волосы от стресса из-за окрашивания и химической завивки. 5. Постарайтесь как можно реже пользоваться зимой феном. Молодые люди очень большое значение придают своей внешности. Девочки зачастую рано начинают пользоваться косметикой, стараясь сделать себя красивее, и каково же бывает их разочарование, когда вместо этого они получают совсем противоположный эффект. От столь раннего и неумеренного использования косметики кожа стареет. Достаточно посмотреть на наших звёзд эстрады и кино, как великолепны они в гриме и как трудно узнаваемы без него! Кожа лица страдает от постоянного «ношения» грима и косметики, теряет влагу, иссушается, рано покрывается морщинами и в итоге превращается в «печёное яблоко». Дополнительная информация. Используемая вами косметика должна соответствовать вашему возрасту, типу кожи (жирная, сухая или нормальная), не вызывать аллергии. О последнем поговорим отдельно. Вопреки расхожему мнению, жертвой аллергии на косметику может стать любая из нас, независимо от того, насколько чувствительна кожа. Причиной тому – входящие в состав косметики аллергичные ингредиенты. Консерванты. Чтобы косметика быстро не портилась, производители добавляют в неё консерванты. В качестве консервантов сейчас используют около 200 различных веществ. Например, парабены (бензоат натрия), сорбитол, шиконин, сульфат серебра и др. Увы, с кожей консерванты не дружат: среди них много аллергенов. Убивая кожную флору, они нарушают её биологическое равновесие. Но не думайте, что в косметике с небольшим сроком хранения нет консервантов. Скорее всего, в неё добавлены натуральные консерванты типа пчелиного воска (аллергена для непереносящих мёд). Отдушки. Чудесные ароматы персика, ванили и т.д. есть не что иное, как отдушки. На этикетках всех душистых косметических средств вы непременно найдёте надпись «ароматизатор идентичный натуральному». Чем приятнее пахнет средство, тем больше в нём ароматизаторов. Думаете, их добавляют для вашего удовольствия? Не только. Они хорошо заглушают неприятный запах исходного сырья. Нашпиговывая ими косметику, производитель не думает о коже потребителя. Нет повода радоваться, когда в косметику добавлены натуральные отдушки. Они могут быть куда более сильными аллергенами, чем синтетические, — например, эфирные масла, особенно бергамота и цитрусовых. Осторожнее и с косметикой, в составе которой ингредиенты, на которые у вас пищевая аллергия. Самые мощные – цитрусовые, ананасы, шоколад, дыня, клубника, мёд. Красители. Легче всего в организм попадают аллергены из косметики, контактирующей со слизистыми, — карандашей для

губ и глаз, туши, помады. Среди декоративной косметики рекордсмен по числу аллергических реакций – водостойкая тушь. Её частицы, попав на слизистую глаз, часто становятся причиной раздражения. Поэтому использовать её стоит лишь в случае крайней необходимости, а обладательницам чувствительной кожи и вовсе отказаться. С осторожностью стоит относиться к устойчивым помадам, которые содержат наиболее едкие красители, и тем, которые обещают эффект увеличения объёма губ. Последний достигается за счёт добавления в состав средства чрезвычайно аллергенных компонентов – перца чили, ментола и мяты. Что касается обычных помад, то тут безопасность определяется правилом «чем светлее и матовее, тем лучше». Гипоаллергенная косметика. В гипоаллергенную косметику не добавляют красителей и отдушек, а консерванты используют более мягкие. Но даже протестированная на тысяче добровольцев баночка с кремом не гарантирует того, что вы не окажетесь тысяча первой, у кого проявится-таки реакция на какой-то из компонентов. Всегда внимательно относитесь к своим ощущениям при использовании косметических средств. Первыми признаками аллергической реакции являются: — зуд и жжение кожи на участке, куда была нанесена косметика; — воспаление кожи в виде небольших покраснений типа крапивницы; — так называемые, аллергические синяки – тёмные круги или мешки под глазами, отёки век; — слизистые выделения в уголках глаз, частые ячмени или появление маленьких белых чешуек вдоль края верхнего века; — появление большого количества угревой сыпи на коже; — отёчность или повышенная сухость губ. Если у вас аллергия на большинство косметических средств, обратитесь к аллергологу или дерматологу, так как проблема в вашем организме, а не в косметике! И помните слова знаменитой французской актрисы и красавицы Катрин Денёв: «Дурнушек из нас делает настроение, а не внешность».

2.4 Гигиена одежды и обуви

В понятие личной гигиены входит также уход за одеждой и обувью. Одежда и обувь защищают тело человека от воздействия холода, избыточного тепла и влаги. Вместе с тем одежда и обувь предохраняют тело и от загрязнения. Одежда не должна стеснять тело человека! Дополнительная информация. В последнее время стали модными и для девушек и для юношей плотно облегающие тело джинсы. Сильное давление на кожу или на отдельные органы тела нарушает нормальные физиологические процессы в организме и может причинить серьёзный вред здоровью. Учёные подсчитали, что в последнее время около 20% девочек – выпускниц 11 классов имеют заболевания репродуктивной системы. Удручающая статистика! Это заставляет задуматься о причинах. А не из-за этих ли пресловутых джинсов такие печальные показатели? Ведь большинство девушек носит их «и в пир, и в мир, и в добры люди», и в школу тоже. Постоянное сдавливание органов малого таза и ног приводит к застою крови и как следствие к плохому обеспечению органов

необходимыми веществами, их недоразвитию, к воспалениям, к варикозному расширению сосудов ног. А если учесть, что эти джинсы обычно с заниженной талией, становится понятно, откуда столько простудных заболеваний женских половых органов, почек. Так и хочется сказать девушкам, сверкающим голыми поясами между кургузыми курточками и укороченными джинсами в 20-ти градусные морозы: «Девочки, мы не в Италии живём и не во Франции, а в России. За эту сомнительную красоту придётся расплачиваться собственным здоровьем, а кому-то и отсутствием детей. Задумайтесь, пока не поздно!» С репродуктивным здоровьем юношей дело обстоит лучше. Но и тут не обходится без казусов. Надев после первых холодов под брюки или те же джинсы тёплое бельё, чаще всего под нажимом мам, снимают его поздней весной, когда становится просто нестерпимо жарко. Перегрев («парниковый эффект») мужских половых органов тоже отрицательно сказывается на их формировании и дальнейшем функционировании. Запомним – во всём хороша мера! И постараемся научиться следить за собой, за своими ощущениями, состоянием своего организма, за своим здоровьем. Ведь он очень умный, постоянно посылает нам сигналы в виде наших тактильных ощущений, но мы упорно не слушаем его, убеждая себя: «Модно!» Задумайтесь об этом и берегите себя! Большое значение имеет правильный подбор обуви. Узкая обувь не только нарушает кровообращение стоп ног, но при длительном пользовании ею может привести к изменению формы пальцев и всей ступни. Не рекомендуется повседневно носить обувь без каблуков, так как это может привести к развитию плоскостопия. Но и слишком высокий каблук тоже вредно влияет на формирование стопы. Одежду всегда нужно содержать в чистоте. Верхнюю одежду, в которой человек находится на улице, рабочую одежду, и рабочую обувь не рекомендуется хранить в жилых комнатах, лучше всего оставлять их в передней, а если для этого нет условий, то хранить в шкафу или под специальной занавеской. Костюм или платье, если они сшиты из шерстяной ткани, нужно также ежедневно чистить щёткой, а раз в неделю проглаживать горячим утюгом через мокрую тряпку. Делается это потому, что шерстяные вещи от частой стирки портятся, а если их гладить без мокрой тряпки, то они теряют ворс и начинают блестеть и лосниться. Если же шерстяные вещи гладить через мокрую отжатую тряпочку, то они хорошо очищаются и дезинфицируются. Платье, изготовленное из хлопчатобумажной ткани, кроме ежедневной чистки щёткой, следует регулярно, не реже двух раз в месяц, стирать. Особое внимание необходимо уделять чистоте нательного белья. Нательное бельё, а также носки, колготки при соприкосновении с телом пропитываются потом и кожным салом. В таком белье легко размножаются микроорганизмы, а в случае попадания паразитов последние легко могут размножаться. Нательное бельё нужно менять регулярно не реже чем один раз в неделю, а вообще - то правильнее

их надо менять ежедневно. Загрязняясь, бельё теряет свои гигиенические свойства: гигроскопичность (способность впитывать влагу) и воздухопроницаемость. После стирки бельё снова делается воздухопроницаемым и гигроскопичным; вместе с грязью во время стирки удаляются и микробы – бельё дезинфицируется. Стирку белья надо производить умело. Если стирать неправильно, то на ткани откладываются нерастворимые осадки. Это влияет и на гигиенические свойства белья и на прочность ткани. Поэтому выстиранную одежду надо хорошо прополаскивать.

2.5 Двигательная активность «Упражнениями человек творит свое тело и становится таким, каким хотел бы быть», – утверждал Поль Брэгг. Как мы можем обеспечить себе подвижный образ жизни? Это зарядка, спорт, туризм, фитнес, аэробика, танцы, плавание, подвижные игры на свежем воздухе. Что это нам даёт? Красоту и здоровье, а также гибкость позвоночника, увеличение объёма грудной клетки, улучшение работы сердца, увеличение сопротивляемости организма болезням. Проверьте свою осанку! Длительное сидение за столом приводит к расслаблению мышц спины и искривлению позвоночника. Чтобы проверить правильность своей осанки надо встать плотно к стене, прижавшись к ней затылком, лопатками и пятками. Запомнить это положение и так и ходить. С высоко поднятой головой! Дополнительная информация. Исправляем осанку. Рассмотрим наиболее часто встречающиеся ошибки и способы их исправления. Вы ходите с опущенными, словно сложенными внутрь плечами и опущенной головой. Исправляемся: для улучшения осанки попробуйте походить минут 15 с книгой на голове, чтобы она не упала. Сами увидите, как подбородок поднимется, а плечи и грудь расправятся. Хотите посмотреть под ноги? Тогда опустите глаза, а не голову. Вы ходите, едва волоча ноги и издавая при этом шаркающие звуки. Исправляемся: нести себя надо легко! При этом прежде движется нога, а затем корпус, а не наоборот. И ногу сначала ставят на пятку, а затем уже наступают на всю стопу. Вы ходите маленькими семенящими шажками или, наоборот, слишком широко шагаете, как солдат. Исправляемся: формула идеальной длины шага такова – длина стопы, умноженная на три. При этом не следует копировать подиумную походку моделей, когда они вышагивают «восьмёркой» (то есть внахлест): то, что хорошо на показах, неуместно для прогулок на улице. Идеальная траектория движения – когда при ходьбе стопы находятся почти на одной линии (для этого представьте, что вы идёте по канату), а носки немного развёрнуты в разные стороны. Вы ходите с выпяченным животом. Исправляемся: глубоко вдохните, подтяните живот. А для лучшего эффекта повторяйте приём – прижмитесь спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались стены. Втяните живот, отойдите от стены и оставайтесь в таком положении как можно дольше. Тяжело будет только первую неделю, потом тело привыкнет. Важно! Обратите внимание на подошву своей обуви: если

она стирается неравномерно, а только изнутри или снаружи, значит, вы неправильно ставите стопу – косолапите. Исправить такую походку за один раз не удастся. Возможно, даже придётся обратиться к врачу – ортопеду. Недостаточная физическая активность приводит к:

- Нарушению обмена веществ.
- Ожирению.
- Сердечно-сосудистым и прочим заболеваниям.
- Угнетению психики.
- Нарушению осанки.

2.6 Закаливание

Что такое закаливание? Это воздействие на организм внешних факторов с целью укрепления здоровья. Какие виды закаливания вы знаете? (Воздушные ванны, водные процедуры, солнечные ванны, дозированные физические нагрузки). Можно предложить детям задание. Показать яркие картинки с изображением разных видов закаливания и предложить определить, какой это вид закаливания, с помощью каких факторов. Занимаетесь ли вы каким-либо видом закаливания? Каким бы хотели заниматься? Подробнее поговорим о солнечном закаливании, что очень актуально для нашей местности из-за повышенной солнечной радиации. Вопросы: 1. Как вы думаете, почему я хочу поговорить с Вами именно об этом виде закаливания? 2. Почему он важен в нашей местности? 3. Где можно принимать солнечно-воздушные ванны? 4. Где это можно делать с пользой для здоровья? 5. В чём польза солнечно-воздушного закаливания? 6. Расскажите о правилах этого закаливания. 7. В чём опасность этого вида закаливания? Приведите примеры из своей личной жизни. 8. Как лично Вы относитесь к этому виду закаливания? Одним из видов является закаливание с помощью воды, «моржевание». Вода – одно из чудес природы. Она всегда играла важную роль в сохранении здоровья человека. Видимо, не даром записано в индийской священной книге «Ригведа», составленной 1500 лет до н.э.». «Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна ото всех болезней...» Ведущий русский физиолог И.П.Павлов говорил: «Я всю жизнь купался, заём делал у природы... А наши крещенские купели в проруби? Это ведь неспроста. Встряска клеткам. Полезнейшая штука». Дополнительная информация. О холодной воде, как одном из факторов здорового образа жизни, было известно людям испокон веков. Знаменитый греческий врач Гиппократ (460 лет до н.э.) рекомендовал обтирания, обливания, холодные ванны как сильнодействующие терапевтические средства. Выдающийся древнеримский врач Авл Корнелий Цельс, блестяще образованный учёный своего времени, считал холодную воду превосходным профилактическим средством против многих недугов. «В холодной воде, — писал он, — исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрый дух». На исходе 1826 года Винцент Присниц, один из первых «апостолов холодной воды», на основе народных способов водолечения создал стройную систему – гидропатию. Известны случаи, когда Присниц излечивал холодной водой самые упорные, застарелые (30 лет и более)

болезни, не поддававшиеся никаким врачебным средствам. Лечение холодной водой в России начало входить во врачебную практику в середине 19 века. Тогда одна за другой появлялись специализированные водолечебницы. Издавались труды на эту тему. Доктор Фабрициус написал книгу, которая называлась «Полное сведение о пользовании холодной водой, или Ясное положение правил, как самоверным образом, с помощью холодной воды скоро и верно излечивать многие опаснейшие человеческие болезни, с присовокуплением избранных историй болезни». Перевод с немецкого сделал доктор М. Ломовский, который писал: «Нужна только сила и непреклонность благой воли, и холодные, живительные струи колодезной кристальной воды, орошая с головы до ног, всякому упрочат здоровье во всех отношениях». Чтобы сохранить и укрепить жизненный тонус, поддерживать высокий уровень в сфере своей деятельности, многие видные русские люди использовали холодную воду в сочетании с физическими упражнениями. Генералиссимус Суворов, особо не славившийся своим здоровьем, регулярно делал гимнастику, после чего обливался холодной водой. Вблизи Зимнего дворца, к изумлению изнеженных придворных, «его светлость» обливался на морозе водой. Он делал это, приговаривая: «Ледяная вода полезна для тела и ума». Даже в зимнюю пору Суворов никогда не носил меховой одежды, ни даже тёплых фуфаяк. В бане же, как рассказывают очевидцы, он выдерживал очень сильный жар на полке, после чего валялся в снегу. Слабый от рождения, к тому же неоднократно раненный и контуженный, он в итоге до последних дней сохранил высокую работоспособность. Известный во второй половине 19 века хирург Н.В.Склифосовский был ярким сторонником зимнего купания. Каждый день в любую погоду он отправлялся на реку Ворсклу купаться. В зимнюю пору для него на Неве готовили прорубь. Он ежедневно приезжал рано утром, трижды окунался в ледяную воду, растирался мохнатой простынёй, а затем отправлялся на лекции. Александр Сергеевич Пушкин, оказывается, тоже был сторонником холодных процедур. (Вспомните: «Здоровью моему полезен русский холод».) Его биограф П.А.Плетнёв пишет: «Летние купания были в числе самых любимых его привычек, от чего не отставал он до глубокой осени, освежая тем свои силы». О страсти поэта к холодным процедурам рассказывает и его современник Н.М.Смирнов: «Встав поутру, погружался он в холодную ванну. Потом садился на коня и скакал несколько вёрст» А вот из воспоминания П.И. Бертенёва: «В банях, куда ездил Пушкин с Нащёкиным тотчас по приезде в Москву, он, выпарившись на полке, бросался в ванну со льдом и потом уходил опять на полку». Все вышеперечисленные «полезности» моржевания не означают, что всем надо немедленно отправляться в прорубь ближайшего водоёма. Учёные установили около 200 противопоказаний таким водным процедурам. Посоветуйтесь сначала с врачом.

2.7 Гигиена зубов и полости рта

Соблюдение гигиены полости рта — это предупреждение заболеваний полости рта, желудочно-кишечного тракта и обострений хронических заболеваний внутренних органов. Обычный кариес может стать очагом инфекции в организме, а это значит, что появится источник постоянной опасности с трудно прогнозируемыми последствиями: никто не знает, где и когда «рванет». Гигиена полости рта делится на профессиональную и индивидуальную. Профессиональную гигиену полости рта осуществляет стоматолог-гигиенист, он же обучает пациента, как правильно проводить индивидуальную гигиену полости рта и пользоваться различными средствами, которые выпускаются для этой цели. Здоровые зубы — это красивая улыбка, свежее дыхание и основа правильного пищеварения. Кариес — это заболевание зубов. Пародонтоз — это заболевание дёсен. Какие предметы необходимо иметь для ухода за полостью рта? Каждый человек должен иметь индивидуальную зубную щётку, которую желательно использовать не более 3 месяцев. Эффективность ухода за зубами и дёснами зависит от зубной щётки. Выбирая зубную щётку, следует учитывать степень её жёсткости. Очень важно правильно выбрать зубную пасту. Зубная паста бывает: гигиенической и лечебно-профилактической. Для предупреждения стоматологических заболеваний нужно регулярно:

- тщательно долго пережевывать пищу, обязательно включать в рацион жесткие овощи и фрукты;
- сократить потребление легкоусвояемых углеводов (конфет, тортов и т.д.), они являются хорошей пищей для развития болезнетворной микрофлоры;
- употреблять различные сочетания пищевых продуктов, придерживаясь при этом принципов рационального питания;
- больше пить, делая это медленно, задерживая во рту жидкость (вымывается максимум микробов);
- после еды обязательно полоскать рот водой, в продаже есть большой выбор зубных эликсиров;
- чистить зубы, соблюдая все необходимые правила утром (после завтрака) и вечером (после ужина), втирая затем пальцами пасту в поверхность зубов в течение нескольких минут;
- начинать чистку зубов следует на одной из сторон коренных зубов, постепенно перемещая щётку в сторону передних зубов, такую же процедуру проделывают на другой стороне обеих челюстей;
- жевательные поверхности зубов чистят в двух направлениях вдоль и подметающими движениями;
- зубочистки предназначены для удаления крупных частиц пищи из межзубных пространств;
- между завтраком и обедом, обедом и ужином полоскать рот 5% -м раствором соли;
- делать лечебную гимнастику для зубов и челюстей, сжимая зубы сначала слабо, а затем крепко несколько раз, захлопывая рот легко и с большой силой, отводя нижнюю челюсть в сторону;
- для профилактики заболеваний десен и других мягких тканей постоянно укреплять защитные силы организма,

занимаясь спортом и закаливанием.

