

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

ГЛАВА I ГИГИЕНА ШКОЛЬНИКА

*Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок! (К.И. Чуковский)*

Занятие 1

Режим дня

Одним из составляющих компонентов здорового образа жизни является режим дня. **Режим дня** — это определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, питания, сна, различных дел и отдыха. При правильно организованном режиме создаются оптимальные условия для труда и отдыха, что способствует сохранению здоровья.



Правильно организованный режим дня предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Время для приготовления домашних заданий.
6. Отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Правильное чередование труда и отдыха

Ваш день должен быть спланирован таким образом, чтобы вам хватало времени не только на выполнение домашнего задания, но и на отдых.

Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям.

Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом. Существует определённый закон труда, который известен многим. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха будут проведены умственные нагрузки. Людям, работа которых связана с умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой.

Основной вид деятельности школьников - учеба, поэтому отдыхом для них будет физическая активность (спортивные секции, занятия в танцевальных коллективах, прогулки с друзьями и пр.) и домашний труд.

Регулярный прием пищи



Регулярный прием пищи является одним из важных принципов рационального питания и непременным условием сохранения здоровья.

Режим питания определяется количеством приемов пищи в течение дня, интервалами между ними, а также распределением калорийности по основным приемам пищи. Для полноценного и правильного питания рекомендовано 4 - 5-разовое питание, при этом перерыв между ними не должен быть больше 3,5 часов.

На режим приема пищи школьника влияет смена обучения.

Если вы учитесь в первую смену:

- Завтрак дома примерно в 7-8 часов.
- Перекус в школе примерно в 10-11 часов.
- Обед дома либо в школе в 13-14 часов.
- Ужин дома примерно в 19 часов.

Если обучение происходит во вторую смену:

- Завтрак дома в 8-9 часов.
- Обедает дома перед тем, как отправиться в школу, в 12-13 часов.

- Перекус в школе в 16-17 часов.
- Ужин дома примерно в 20 часов.

Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна.

Роль сна в здоровье человека

Полноценный сон является необходимым условием для сохранения крепкого здоровья и хорошего самочувствия. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к снижению работоспособности, переутомлению, которое приводит к болезням.



Правила здорового сна

Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время. Ученые и врачи считают, что дети от 5 до 7 лет должны спать ночью 10 часов, от 8 до 12 лет – не менее 9 часов, в возрасте 14 – 17 лет – не менее 8 часов. За это время в вашем организме происходит возрождение клеток и выделение вредных веществ.

Перед сном рекомендуется совершить прогулку, принять теплый душ. Если нет душа – умыться, вымыть ноги, обязательно почистить зубы.

За 1 час до сна необходимо прекратить физическую или умственную работу. Перед сном лучше отказаться от телепередач и литературы, вызывающих эмоциональный подъем.

Не есть на ночь! Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 2 ч. до сна.

Спать нужно в полной темноте.

Перед сном рекомендуется хорошо проветрить помещения. Идеальная температура в спальне +20°C.

Спать нужно на ровной постели. Кровать должна быть ровная: высокие подушки и слишком мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.

Спать лучше на спине или на правом боку. Не рекомендуется спать на левом боку, особенно свернувшись калачиком.

Не принимать снотворного. Систематический прием снотворного со временем поражает нервную систему.

Утренняя гимнастика и гигиенические процедуры

Даже в плотном расписании

Место быть должно зарядке. (О. Емельянова)

Зарядка благоприятно влияет на физическое развитие. Утренняя зарядка помогает организму проснуться, разгоняет кровоток, разогревает мышцы и суставы.



Для того, чтобы эффект от нее был максимальным, необходимо соблюдать **ряд правил:**

На голодный желудок. Утренняя гимнастика не предполагает интенсивных нагрузок, поэтому желательно делать ее натощак и уже после гимнастики приступать к приему пищи.

Свежий воздух. Летом, весной и ранней осенью зарядку желательно проводить на улице. Польза такого подхода заключается в том, что сочетание свежего воздуха и физических упражнений положительно влияют на организм и психическое здоровье. В холодное время года гимнастику можно проводить в проветренном помещении.

Регулярность. Положительный эффект от утренней зарядки можно получить, если выполнять ее постоянно. При этом не обязательно делать гимнастику каждый день. Достаточно 3-5 раз в неделю, но обязательно с соблюдением периодичности. Например, понедельник-среда-пятница или по будням и отдых в выходные.

Не более 10 — 15 минут в день. Но в любом случае переусердствовать не стоит, иначе у вас может остаться негативное впечатление от утренней зарядки.

Позаботьтесь о разнообразии: включайте музыку, меняйте комплекс упражнений раз в 2-3 недели.

Начинайте с быстрой ходьбы. Быстрая ходьба в течение 30 секунд-1 минуты разогреет мышцы. После нее включите в ваш комплекс упражнения для рук, плеч, спины, осанки и ног.

Заканчивайте прыжками или бегом на месте. Последнее упражнение делают не более 1 минуты. После переходят к спокойной ходьбе. Она восстановит дыхание и нормализует сердечный ритм.

Усложняйте упражнения по принципу пирамиды. От простого к сложному. Начинайте с легких упражнений и по мере адаптации ребенка к ним, добавляйте более сложные. Не торопитесь и не давите. Не получилось сегодня, попробуйте снова через неделю или месяц.

Следите за дыханием. Дышите правильно, это облегчает зарядку, повышает ее эффективность и помогает держать темп. Итак, сначала делайте глубокий вдох через нос, потом медленный выдох через рот.

Завершите комплекс водными процедурами. Обливание или контрастный душ станут завершающей точкой в здоровом пробуждении.

Время для выполнения домашних заданий

Для обучающихся затраты времени на подготовку уроков не должны превышать (в астрономических часах): во 2-3 классах – 1,5 часа, в 4-5 классах – 2 часа, в 6-8 классах – 2,5 часа, в 9-11 классах - до 3,5 часов. Между учебными занятиями и началом приготовления домашнего задания должен быть предусмотрен перерыв 2-2,5 часа для отдыха, прогулки. Обучение в 1-м классе проводится без домашних заданий.



Рекомендации по выполнению домашнего задания

Выполняй домашнее задание в одно и то же время.

Приготовь все необходимое для заданий: тетради, учебники, карандаши, линейку. Правильно расположи их на рабочем столе.

Начинай делать уроки с наиболее трудного для тебя предмета.

Сосредоточься, не отвлекайся. Ты должен успеть сделать уроки вовремя.

Выполняй задание четко, аккуратно.

Приготовь задание по одному предмету. Книгу, тетради и все необходимое по этому предмету сразу уложи в портфель. Сделай перерыв на несколько минут.

Выполняй все задания.

Еще раз проверь по дневнику, все ли ты взял на завтра, по всем ли предметам.

Отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние человека. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления.



Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития.

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении.

Важно! Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности (2,5-3,5 ч.), дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений. Также прогулка способствует умственному воспитанию.

В свободное время, в выходные дни полезен активный совместный семейный отдых: выезд с родителями за город, помощь на приусадебном участке, даче, огороде, туристические походы, посещение природных заповедников.

Походы в театр, кино, музеи, зоопарки, посещение выставок, чтение художественной литературы являются видами культурного отдыха, который

способствует умственному развитию, обогащает разнообразными впечатлениями, формирует любовь к родному слову, развивает фантазию, воображение, творческое мышление.



Контрольные вопросы:

1. Что Вы понимаете под режимом дня?
2. Содержание труда. Как работать и не уставать?
3. Сколько приемов пищи должно быть, и их распределение в течении дня?
4. Какие правила здорового сна существуют?
5. Какие правила утренней гимнастики вы знаете?
6. Перечислите рекомендации по выполнению домашнего задания?
7. Как отдохнуть с максимальной пользой для здоровья?

Занятие 2

Личная гигиена

Личная гигиена школьника включает в себя правила, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Здоровье во многом зависит от регулярного и точного соблюдения правил гигиены. Кроме того, гигиенические навыки являются неотъемлемой составляющей культурного поведения человека.

Чтобы выполнение правил гигиены вошло в привычку, нужно ежедневно в определённое время в установленной последовательности проводить все процедуры по уходу за своим телом. Каждое утро необходимо умывать лицо, руки, шею, чистить зубы. Умываться также нужно и после прогулки. Вечером, перед сном, следует принять водные процедуры и одеть чистое бельё.

Все гигиенические мероприятия, необходимые повседневно, приобретают особое значение в тех случаях, когда в семье кто-нибудь заболевает, так как нарушение требований гигиены может отрицательно сказаться на вашем здоровье.

Давайте последовательно обговорим, как следует осуществлять гигиенический уход за частями тела, одеждой, обувью и пр.



Уход за руками

*Перед каждою едой
Моем руки мы водой.
Каждый пальчик и ладошку
Мылом мы натрём немножко.
Смоем грязь мы пеной мыльной
И струёй воды обильной.* (З.Торопчина)



Мытье рук – одна из самых эффективных гигиенических процедур. Она доступна любому человеку, препятствует массовому распространению возбудителей инфекционных заболеваний. Значительно снижает риск кишечных и душно-капельных инфекций. Она показывает весомые профилактические результаты, стоит в одном ряду с вакцинацией.

Когда нужно мыть руки

Очень важно мыть руки, если на руках есть любое очевидное загрязнение, после какой-либо грязной работы;

После посещения любых общественных мест: магазинов, детской площадки, автобусов и другого транспорта;

После возвращения домой с любой прогулки, даже если не посещали общественные места, поскольку в любом случае, прикасались к кнопке лифта, перилам или ручке входной двери;

После прикосновения к деньгам – на них скапливается максимальное количество бактерий;

После того, как убрали квартиру;

Мойте руки после каждого посещения туалета, даже если вам кажется, что руки чистые;

Мойте руки перед едой. Перед работой с продуктами питания вовремя и после приготовления пищи (особенно тщательно перед разделыванием мяса и после него);

Если вы чихаете или кашляете, прикрывая рот рукой, после того как высморкали нос, нужно обязательно смыть бактерии, осевшие на ладонях, чтобы не заразить других людей;

Немедленно помойте руки, после того как вы пообщались с заболевшими людьми (в особенности, болеющими инфекциями). Вирусы способны жить на поверхности какое-то время, в течение которого, если вы не помыли руки, вы являетесь переносчиком вируса и способны заразиться сами и заразить других;

До и после любой медицинской процедуры: обработки ран, перевязки, массажа;

После физического контакта с животными или их отходами;

Помимо вышеописанных случаев, гигиену нужно совершать тогда, когда вы считаете нужным (например: вы прикоснулись к постороннему предмету и боитесь заразиться). Нет четкого временного промежутка, когда требуется мыть руки.

Еще важно!

Болеющий человек должен старательнее и чаще соблюдать гигиену рук, чтобы не допустить распространения инфекции на окружающих людей.

Только 5 % всего населения правильно моет руки. Значительная часть пренебрегает правилами, или вовсе не знает их. Процедура, проведенная некачественно, не даст должного эффекта.

Алгоритм правильного мытья рук:

Откройте кран, включив теплую воду. В тёплой воде мыло будет лучше пениться.

Намочить ладони.

Руки следует мыть обязательно с моющим средством. Нанести выбранное моющее средство.

Вспенить его между ладонями.

Тщательно обработать тыльные стороны ладоней.

Вращательными движениями вымыть большие пальцы.

Скрестить ладони в замок и промыть пространства между пальцами.
Обработать кончики пальцев, область возле ногтей.
Круговыми движениями протереть запястья.



Мойте руки 2-3 минуты, но не менее 20 секунд. Помните, что при мытье рук секунды пролетают не так быстро, как нам хотелось бы, поэтому считать нужно в размеренном темпе: «и раз, и два, и три». И так до двадцати раз минимум;

Смойте пену обильным количеством воды.



Взгляните на разницу между количеством патогенных бактерий (они выделены белесым налетом) на руках при различном времени мытья.

В общественных местах закройте кран, используя локоть (если есть возможность) или бумажным полотенцем.

Дома – рукой (если нет локтевого смесителя), но в процессе мытья сполосните и ручку крана.

Насухо вытрите руки, чтобы кожа не стала шероховатой и не появлялись трещины («цыпки»). Влажная кожа – это замечательный рассадник для микробов.

Каждый член семьи должен иметь отдельные полотенца (личное и банное).

В условиях пандемии лучше - одноразовое бумажное полотенце. На текстильных изделиях могут скапливаться частички пыли, микробы и вирусы. Важно родителям положить в школьную сумку ребенка пачку мягких и прочных бумажных платочков, чтобы они всегда были под рукой в случае необходимости (после мытья рук, еды, при высмаркивании, посещении туалета и пр.).

Руки следует мыть обязательно с мылом.

По мнению специалистов ВОЗ, самое простое и эффективное средство для обработки рук – твёрдое мыло. Оно легко удаляет с поверхности кожи и грязь, и опасные вирусы.

Лучше, если твёрдое мыло хранится на мыльнице, обеспечивающей доступ воздуха со всех сторон. В противоположном случае брусок моющего средства постоянно мокнет – это оптимальная среда для размножения патогенных бактерий.

Жидкое мыло Основное достоинство жидкого мыла – отсутствие в нём микробов. При помощи дозатора удобно брать нужный объём, что делает расход довольно экономичным.

Лучше всего пользоваться детским или глицериновым мылом.

В разгар пандемии специалисты советуют остановить свой выбор на специальных антибактериальных продуктах. В состав многих включены смягчающие компоненты – глицерин, растительные экстракты. Они восстанавливают липидный слой и предотвращают пересыхание кожи.

Не всегда есть возможность вымыть руки, но это не отменяет соблюдения правил личной гигиены. В этой ситуации подойдут влажные антибактериальные салфетки. Хорошо, если пачка таких салфеток будет находиться у ребенка в школьной сумке. Но помните, что обработка ими эффективна, но полноценного мытья рук с мылом не заменит.



Уход за ногтями

Особое внимание следует обращать на уход за ногтями на пальцах рук и ног. Для того, чтобы под длинными ногтями не скапливалась грязь, их аккуратно коротко подстригают 1 раз в 2 недели или чаще по необходимости. Ежедневно промывают щёткой с мылом. Ногти на пальцах рук стригут дугообразно, по возвышению пальцев. На ногах ногти следует стричь прямо, т. к. срезание углов способствует врастанию ногтей.

Уход за ногами

Ноги следует мыть с мылом ежедневно (особенно летом) перед сном, как в целях закаливания организма, так и для поддержания чистоты и борьбы с потливостью. Кроме того, рекомендуется ежедневная смена носков (колготок).

Избыточная потливость ног - весьма актуальная проблема. Причинами потливости могут быть редкое мытьё ног, перегревание их, ношение резиновой обуви и т. п. Потливость ног может быть устранена гигиеническим уходом и, в первую очередь, ежедневным мытьём их вначале тёплой, а потом прохладной водой. Если же потливость ног не проходит, то она, очевидно, связана с каким-либо заболеванием, в таком случае следует обратиться к врачу.



Уход за телом

Первоочередным является соблюдение чистоты тела. Кожа защищает наше тело от болезней. А когда вы бегаєте, прыгаете, и вам становится жарко, на коже появляются капельки пота. Если кожу долго не мыть, то на ней скапливаются жир и пот, которые задерживают частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать наше тело от микробов. И, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны окружающим. Вот почему кожу нужно мыть, за ней необходимо ухаживать.

Мыло и вода – это основные средства для очищения кожи. Водные процедуры - это очищение всего тела, открытие пор кожи, удаление грязи и микробов, укрепление общего иммунитета организма. Для мытья пользуются туалетным мылом, предпочтительнее мягкая вода. Вода должна быть достаточно горячей (температура 35°-40°). Мыться в ванне или бане с применением мыла и мочалки (губки, специальной щетки) необходимо не реже одного раза в неделю. При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека.

После мытья обязательно меняют нательное белье. Смену постельного белья приурочивают к посещению бани.

В подростковом возрасте в связи с увеличением потоотделения может возникнуть необходимость мыть тело два раза в неделю и даже ежедневно. Все зависит от индивидуальных особенностей потоотделения. Желательно ходить в душ и после занятий спортом или тогда, когда дома и на улице очень жарко.



Уход за лицом

Зеркало любит чистые лица.

Зеркало скажет:

-Надо умыться.

Зеркало охнет:

-Где же гребенка?

Что же она не причешет ребенка?

Зеркало даже темнеет от страха,

Если в него поглядится неряха! (А. Кондратьев)

Умывайтесь дважды в день, утром и вечером, мягким средством для умывания (мыло, гель, мусс, крем, бальзам, молочко и пр.) под теплой водой. Осторожно втирайте средство для умывания кончиками пальцев.

Пользуйтесь легким увлажняющим кремом, это позволит защитить кожу от солнца и не даст ей высохнуть.

Не используйте вяжущие вещества, поскольку они могут высушивать и раздражать кожу.

Не трите, не чешите кожу и не выдавливайте прыщи.

Самая неприятная проблема у подростков - это появление прыщей и угрей на лице в период полового созревания в связи с изменениями в деятельности эндокринной системы и увеличением функции сальных и потовых желез могут образовываться черные точки, комедоны, прыщи и кисты. Если у ваших родителей в подростковом возрасте была сыпь, у вас она, скорее всего, тоже будет. Поэтому подростку необходимо пользоваться очищающими лосьонами для лица и дезинфицирующими средствами. Если сыпь усилится, вам нужно будет показаться дерматологу и начать применять специальные препараты. Чем быстрее вы займетесь этой проблемой, тем быстрее сыпь пройдет и тем меньше шрамов у вас останется.

Если хотите пользоваться косметикой, выбирайте средства на водной основе. На упаковке должно быть написано «не забивает поры» или «гипоаллергенное». Прежде чем лечь спать, смывайте декоративную

косметику специальным средством, поскольку если этого не сделать, может образоваться угревая сыпь.

Уход за волосами

Волосы человека не только защищают голову, но и являются большим украшением. Они постоянно обновляются: одни выпадают, другие отрастают. Ежедневно выпадает от 30 до 120 волос. Каждый волос живет в среднем до четырех лет, ежедневно он отрастает приблизительно на 0,4 миллиметра. И на поверхности кожи волос появляется только через 7—8 недель после начала его роста.

Если своевременно не начать правильно ухаживать за волосами и не лечить их, клетки луковицы, питающей волосы, могут погибнуть и тогда разовьется прогрессирующее выпадение волос, ведущее к облысению.

Правильный уход за волосами заключается в следующем.

Каждый должен иметь свою расчёску, а при необходимости свой частый гребень, и держать их в безупречной чистоте. Расчесывать волосы следует редкими гребнями. Гребень не только распутывает волосы, но и очищает их. Короткие волосы нужно расчёсывать от корня к концу волоса, а длинные — расчёсывать в несколько приёмов, начиная с конца их. Хорошо после расчесывания гребнем разгладить волосы волосяной щеткой — это способствует равномерному распределению кожного сала.

Не нужно носить постоянно косынки, при этом плохо растут волосы.

Заплетая косы, не следует их слишком туго стягивать, т. к. это способствует выпадению волос. Место пробора нужно менять.

Чтобы причёска была стильной и красивой лучше обратиться к опытному парикмахеру. Широко распространено мнение, что стрижка и бритье головы укрепляют волосы. Это совершенно необоснованно. Частая стрижка, особенно наголо, или бритье головы расшатывают корни волос и усиливают их выпадение. Мужчинам достаточно подстригать волосы раз в 4—5 недель.

Полезно делать массаж головы. Массаж вызывает прилив крови к корням, чем усиливает питание волос и улучшает их рост. Массируют кончиками пальцев обеих рук в течение 5 минут ежедневно, не сильно нажимая на кожу.

Кожу головы и волосы, которые загрязняются пылью, чешуйками отшелушившегося рогового слоя, пропитанными выделениями сальных и потовых желез, нужно периодически мыть водой с мылом.

Жёсткую воду можно смягчить (добавить на таз 1-2 столовые ложки питьевой соды).

Шампунь должен соответствовать вашему типу волос, а если в голове появилась перхоть, пользоваться нужно специальным шампунем от перхоти.

Намыливать голову нужно так, чтобы не только все волосы, но и кожа головы были покрыты мыльной пеной. Смыв мыльную пену, следует несколько раз ополоснуть голову.

После мытья необходимо высушить волосы, тщательно протерев их полотенцем.

Волосы с *нормальной жирностью* надо мыть не реже 1-2 раз в неделю. Для мытья употреблять туалетное мыло, а также семейное, банное, яичное, детское. Хозяйственное мыло содержит много щелочи и может вызвать раздражение кожи на голове. Жидкие мыла можно применять изредка — 1 раз в течение 4—6 недель. Частое употребление их может привести к пересушиванию волос.

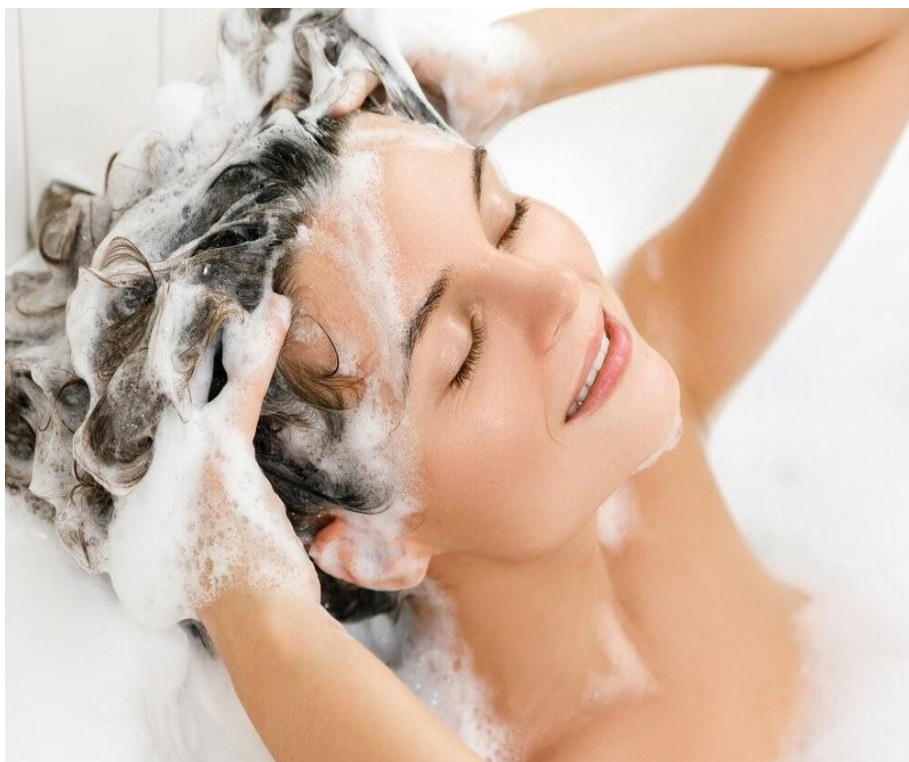
Вместо мыла можно использовать также кислое молоко. Для этой цели волосы и кожу головы обильно смазывают кислым молоком или простоквашей, через 5—10 минут их тщательно промывают теплой водой. От мытья кислым молоком волосы становятся мягкими, шелковистыми, блестящими.

Волосы можно мыть и без мыла - желтками. Для этого два желтка размешивают в стакане теплой воды, затем процеживают и добавляют к литру теплой воды. После мытья этой водой волосы нужно тщательно прополоскать.

Для оживления волос хорошо их прополоскать раствором уксуса (1 столовая ложка уксуса на 1 литр воды). Если после мытья появляется чувство стягивания кожи нужно намочить кусок ваты в жидком подогретом масле (касторовое, прованское или очищенное подсолнечное) и слегка намазать кожу головы и волос. Избыток масла нужно снять сухой ватой.

Сухие волосы следует мыть теплой водой один раз в 10 дней. Для мытья *сухих волос* рекомендуется «Детское» мыло, «Спермацетовое», «Яичное», а также «Красный мак». За сутки до мытья полезно втирать в кожу жиры, желательно это делать на ночь, а утром удалить остатки жира сухим полотенцем или марлей. Перед мытьем, чтобы удалить оставшиеся чешуйки (перхоть), следует прочесать волосы гребнем, между зубцами которого заложена вата. Лучшим жиром для волос является касторовое масло. Хорошее действие оказывают также репейное, миндальное и растительное масла.

Жирные волосы следует мыть по мере загрязнения. Для мытья жирных волос хорошо применять «Глицериновое», «Банное» мыло, а зимой и осенью — борно-тимоловое, дегтярное или карболовое. Жирные волосы можно мыть закваской из черного хлеба. Для этого 1 кг ржаного хлеба размешивают и заваривают горячей водой (1 л), через 12 часов хлеб разминают, в кашницу добавляют 1 л горячей воды, смесь тщательно размешивают и моют ею волосы, затем прочесывают сначала редким, а потом частым гребнем и ополаскивают в чистой теплой воде.



Контрольные вопросы:

1. Что включает в себя понятие личной гигиены?
2. Когда следует мыть руки. Алгоритм мытья рук?
3. Как ухаживать за ногами и ногтями?
4. Правила ухода за телом.
6. Как сделать кожу лица чистой и гладкой?
5. Что нужно делать, чтобы волосы были здоровыми и красивыми?

Занятие 3 (проводится отдельно для мальчиков и девочек)

Гигиена половых органов

Физиология девочки

Слизистая оболочка влагалища и его преддверия с самого рождения выделяет секрет, скапливающийся между большими и малыми половыми губами в виде маслянистого вещества белого цвета, с трудом поддающегося удалению. Кожные покровы наружных половых органов девочек до периода полового созревания отличаются повышенной ранимостью, так как состоят из меньшего числа слоев клеток. Поэтому если выделения не удалить, то они могут вызвать раздражение кожи, зуд, а присоединение микроорганизмов может спровоцировать начало развития воспалительного процесса. Кроме того, попадание мочи и кала на нежную кожу промежности и половых органов может вызвать у девочек развитие опрелости, дерматита и вульвовагинита. Предотвратить появление проблем можно, соблюдая правила интимной гигиены.

Правила интимной гигиены девочек

Вымойте руки с мылом перед уходом за областью интимных органов.

Подмывайтесь ежедневно перед сном только под проточной теплой водой.

Водная струя при мытье наружных половых органов должна быть направлена спереди назад. Не следует направлять сильную струю воды во влагалище.

Зону анального отверстия подмывайте, заведя руку назад движением спереди назад и вверх. Зону наружных половых органов другой рукой сзади наперед и вниз, не касаясь зоны анального отверстия и тщательно вымывая складки между половыми губами и клитором. В случае накопления белого налета между большими и малыми половыми губами, девочка должна самостоятельно удалять секрет под проточной водой.

После интимной гигиены кожу просушите отдельным чистым полотенцем. Недопустимо использование этого полотенца другими членами семьи. Кроме того, мыльце и мочалка у девочки также должны быть свои

Нижнее белье для девочки должно быть из натуральных материалов (хлопок, лен), без синтетических примесей. Одежда не должна стягивать область половых органов, сковывать движения. Стирать белье и одежду следует отдельно от взрослых вещей, используя моющие средства, рекомендованные для детского белья. Нижнее белье тщательно проглаживайте горячим утюгом.

Без рекомендации врача избегайте использовать в качестве средств интимной гигиены растительные настои, любые дезинфицирующие вещества (например, марганцовку), химические антисептики. Категорически запрещается применять с целью интимной гигиены косметические средства, обыкновенное и хозяйственное мыло, влажные салфетки, в составе которых есть спиртовой раствор.

Детским мылом или специальным жидким мылом, например с экстрактом ромашки обязательно мойте половые органы во время купания или душа. Гигиеническое средство можно использовать несколько раз в неделю. Нужно следить, чтобы моющее средство не попало в половую щель, моется только поверхность половых органов.

При появлении у девочки выделений, покраснения и зуда в области наружных половых органов, жжения и болезненности при мочеиспускании нужно обратиться к семейному врачу или детскому гинекологу.

Девочка должна понимать, что никто не имеет права прикасаться к ее половым органам, кроме мамы и врача в мамином присутствии.

Простые правила повседневной интимной гигиены: аккуратно промокать половые органы туалетной бумагой после каждого мочеиспускания, менять трусики каждый день.

К 9 годам подмывать наружные половые органы девочка должна не реже 1-2 раз в день, используя специальное жидкое мыло с экстрактом ромашки, которое следует покупать в аптеке. В этом возрасте носить стринги и использовать ежедневные прокладки категорически запрещается. Девочка уже должна знать о менструациях и необходимых средствах гигиены в этот период.

С появлением первых менструаций. В период менструации подмывание должно быть особенно тщательным и желательно с применением жидкого

мыла (рН 3,5) с экстрактом тимьяна или шалфея. Сначала обмывают наружные половые органы, потом кожу бедер и в последнюю очередь — область заднего прохода. Принимать ванну и посещать баню не следует. Прокладки необходимо менять не реже 4-5 раз в день в сочетании с обмыванием половых органов и бедер 2-3 раза в день. Спринцевания (промывания влагалища растворами лекарственных средств) противопоказаны.

Контрольные вопросы:

1. Особенности физиологии девочек.
2. Правила интимной гигиены девочек.
3. Гигиена половых органов во время менструации.

Физиология мальчика

У мальчиков крайняя плоть плотно крепится к головке полового члена. Крайняя плоть выполняет важную функцию по обеспечению защиты канала мочеиспускания и головки полового члена и не является бесполезным куском кожи. Состояние, при котором крайнюю плоть невозможно сдвинуть, обнажив головку полового члена, называется фимоз. В большинстве случаев фимоз является физиологическим. Состояние разрешается по мере роста полового члена, спонтанных эрекций и сращивания (отслаивания) эпителия между внутренним листком крайней плоти и головкой.

В каком возрасте головка полового члена должна полностью открываться? Определенного отрезка времени не существует. Это может произойти спустя несколько недель, месяцев или лет. Сроки открывания головки совершенно ни на что не влияют. Мальчикам данная опция необходима лишь к началу половой жизни. Как правило, физиологический фимоз самостоятельно разрешается к возрасту 5-6 лет. И лишь у 1% мальчиков состояние сохраняется до 17 лет. Как видно, диапазон огромен!

Не стоит насильно пытаться сдвигать крайнюю плоть для оголения головки полового члена! Кроме разрывов кожи, нестерпимой боли и кровотечения ничего этим не добиться. В дальнейшем это может стать причиной патологического рубцового фимоза, который точно потребует хирургического вмешательства. Парафимоз — одно из осложнений фимоза, когда невозможно возвращение крайней плоти на место после ее отведения, при этом возникает отек и покраснение головки полового члена. Так же при мастурбации вполне возможно инфицирование.

Правила интимной гигиены мальчиков

После того, как физиологический фимоз разрешился, для подмывания необходимо осторожно оттянуть крайнюю плоть, оголив головку полового члена, промыть теплой водой с нейтральным мылом и подтянуть крайнюю плоть обратно. Это необходимо делать ежедневно.

В подростковый период у мальчиков происходит интенсивный рост и половое созревание, вырабатываются половые гормоны, которые усиливают работу сальных и потовых желез, развиваются вторичные половые признаки — рост волос на лобке и в подмышечных впадинах, появляется характерный мужской запах.

Именно в этом возрасте юноши должны особенно тщательно следить за своей личной гигиеной. Ежедневный прием душа или ванны с применением специальных средств (мыло, гель для душа) помогает избавиться от избытков кожного сала и пота, которые провоцируют не только неприятный запах, но и могут способствовать размножению болезнетворных микроорганизмов на коже. Во время принятия душа или ванны подростку не следует забывать мыть головку полового члена и крайнюю плоть теплой водой. Температура воды не должна быть очень горячей, оптимально 36-38 °С.

Не соблюдение гигиены приводит к накоплению сальной смазки - смегмы между головкой полового члена и крайней плотью, что способствует развитию острого гнойного заболевания под названием баланопостит. Симптомы баланопостита - зуд, жжение и боль в области головки полового члена. Симптомы, требующие осмотра врача, - отек, покраснение крайней плоти, утрата возможности открывания крайней плоти, болезненность при мочеиспускании, различные нарушения оттока мочи при мочеиспускании — прерывистая струя, выделение мочи тонкой струйкой или каплями.

У молодых людей в возрасте 14-15 лет уже появляется на лице растительность в виде мягкого «пушка». В такой ситуации можно начать бриться и до 18 лет, но не следует прибегать к процедуре ранее 14 лет.

Есть несколько причин этого:

- кожа еще нежная, эластичная, очень чувствительная и любое вмешательство и различные манипуляции могут вызвать раздражение и кожные заболевания;

- в юном возрасте, когда обычно на коже появляется угревая сыпь, преждевременное бритье может обострить и распространить прыщавость.

Желательно, чтобы первое бритье было под руководством взрослого. Подростки часто не представляют, что может вызвать неправильное обращение с кожей. Пусть они не раз, и наблюдали за тем, как делал все папа, только в этой ситуации нельзя путать уход за кожей взрослого мужчины и мальчика.

Как правильно начать бритье

- Если все-таки юноша пришел к выводу, что пушок на лице портит ему «жизнь», то прежде чем приступить к бритью, надо правильно подобрать бритвенные приборы и крема, папины приборы и гигиенические средства для бритья тут точно не подойдут.
- Электрические бритвы более безопасны, соприкосновений с кожей не будет, поэтому мальчик будет защищен от порезов.

Бритье станком считается более грубым, таким способом волоски срезаются на уровне внешнего слоя клеток, кожа станет гладкой. Но для подростка это недопустимо, таким способом можно нарушить защитный слой кожи, а значит, появятся не только раздражения, но и могут появиться прыщи.

- Если говорить про инструменты с открытым лезвием, то предпочтение нужно отдать многолезвийной бритве, она безопасна и имеет системы микрогребней, не воздействует на кожу механически.

Сбривать надо легким движением только сам пушок и стараться не скоблить лезвием по всему лицу.

Обязательно нужно пользоваться специальными гелями для бритья для молодой мягкой кожи. Они не только увлажнят и смягчат кожу ребенка, но и благодаря им произойдет фиксация в волосяных фолликулах мягких волос юноши. Иначе можно вызвать раздражения и различные неприятные последствия.

Когда бритье закончено, обязательно надо воспользоваться гелем или бальзамом после бритья. Идеальный вариант – средства после бритья на спиртовой основе, на травяных настоях. Кожа подростков подвержена угревой сыпи. Неправильный уход только обострит ситуацию. Если имеются проблемы с кожей, то в качестве средства после бритья можно использовать спиртовую настойку календулы или ромашки.

Важно, чтобы у юноши были свои индивидуальные бритвенные приборы и парфюмерный набор.

Контрольные вопросы:

1. Особенности физиологии мальчиков.
2. Правила интимной гигиены мальчиков.
3. Гигиена мальчиков в подростковый период.
4. Правила бритья.

Занятие 4

Гигиена полости рта

Кто чистит зубы по утрам,

Тот поступает мудро!

Кто чистит их по вечерам,

Тот поступает мудро!

А захотелось пожевать

Зефир или бутерброд,

Кто мудр, тот будет полоскать

После еды свой рот!

Гони подальше тетку Лень

И помни о зубах весь день! (Р. Куликова)

Актуальность ухода за полостью рта обусловлена тем, что рот является одним из самых контактируемых с окружающей средой мест в организме, в нем живут миллиарды бактерий. Зубы нам даны для механической обработки пищи, то есть пережевывания еды, остатки которой могут застревать между зубами. Это создает питательную среду для микроорганизмов. Если человек давно не чистил зубы, бактерии очень быстро размножаются, и образуется мягкий налет.

Этот налет губителен для зубов, так как выделяет кислоту, разрушающую эмаль зубов. Если не счищать его, то в скором времени зуб будет подвержен кариозному поражению. Также он может стать причиной заболеваний десен, неприятного запаха изо рта, образования зубного камня. Кроме этого, налет способствует тому, что во рту нарушается естественный барьер для инфекций, вызывающих респираторные заболевания. Существует

связь между заболеваниями полости рта и сердечно-сосудистыми, онкологическими заболеваниями, сахарным диабетом.

Главной причиной развития кариеса и воспаления в тканях полости рта являются микроорганизмы зубного налета. Определяемое количество зубного налета появляется уже через 6 часов после тщательного очищения зубов. Рост налета происходит за счет постоянного наслаивания бактерий.

Наибольшее скопление налета наблюдается в труднодоступных для очищения участках полости рта: щечных поверхностях, на зубах со стороны языка, по краю десен и под ними, а так же в дефектах пломб и зубных протезах, несоответствующего качества ортодонтических аппаратах. К предрасполагающим причинам заболеваний полости рта относится и ротовое дыхание.



В результате расщепления микроорганизмами простых углеводов, из которых состоят продукты питания, во рту образуется кислота. Через 10-15 минут после приема простых углеводов (сахар, кондитерские изделия), во рту происходит так называемый «энергетический взрыв» - появляется много кислоты. Это пагубно отражается на состоянии эмали зубов. Конечно, в организме все очень мудро устроено, в частности для нейтрализации кислоты в слюне содержатся специальные компоненты. Однако для этого требуется определенное время (в среднем около 45 минут). При частом приеме сахаров в полости рта не происходит нейтрализация кислоты в течение длительного времени. Молочная кислота вызывает деминерализацию твердых тканей зуба и, соответственно, возрастает риск кариеса.

Следовательно, главным способом, который позволяет предупредить либо снизить проявления болезненных процессов, является гигиена полости рта. Регулярное полноценное удаление микроорганизмов, содержащихся в зубном налете, не только эффективно для предупреждения воспаления в десне и поражений твердых тканей зубов, но и способствует обратному развитию заболеваний на ранней стадии. С этой целью и должна проводиться регулярная

индивидуальная и периодически профессиональная гигиена полости рта, а методы и средства гигиены играют основную профилактирующую роль.



Привычки, связанные с чисткой зубов, формируются довольно рано, следовательно, большая роль в этом процессе принадлежит семье.



Крайне опасно мнение о том, что молочные зубы не нуждаются в тщательной очистке, заботе и уходе. В возрасте молочных зубов, как и во взрослом состоянии, к основным стоматологическим заболеваниям относят кариес и заболевания тканей, окружающих и удерживающих зуб. Казалось бы, ежедневная чистка зубов — дело несложное, но стоматологи утверждают, что большинство из нас чистят зубы неправильно.



Рекомендуемая регулярная чистка зубов дважды в день является основным методом самостоятельного ухода за полостью рта для удаления зубного налета и защиты от пародонтоза и кариеса.

Необходимо проводить чистку зубов щеткой не менее 2 раз в день — с утра после завтрака и вечером перед сном. Стоматологи рекомендуют продолжительность чистки зубной щеткой не менее 3-х минут.

Кроме очищения внешних и внутренних поверхностей зуба, ежедневно необходимо особое внимание уделять межзубным промежуткам, так как в них возможны остатки пищи, на которых очень быстро растет зубной налет — микроорганизмы. Межзубные пространства очищаются специальными зубными нитями (флоссами), не повреждая десны. Нить аккуратно заводится между зубов, обходит десну, счищает налет и остатки пищи с зубов в области межзубных пространств.



Ежедневно необходимо завершать чистку зубов специальным ополаскивателем, желательно травяным. Можно сделать настой из трав самостоятельно, используя ромашку, тысячелистник, шиповник и т.п.

Важно, чтобы ежедневный ополаскиватель для рта не содержал спирт и хлоргексидин. Время контакта ополаскивателя с ротовой полостью 30 сек.

Также необходимо очищать зубы после каждого приема пищи. Для этого подойдут жевательные резинки, которыми можно очищать полость рта только после еды не более 5-7 минут. В некоторых случаях (при проблемных зубах) жевательные резинки могут навредить, поэтому можно использовать ополаскиватели для рта после приема пищи.

Рекомендуется проводить профессиональную чистку зубов у стоматолога 2 раза в год. Специалист поможет очистить то, что в домашних условиях никак не счищается — зубной камень, цветной налет.

Мягкая щетка может не так эффективно очистить зубы, а жесткая щетина может повредить эмаль и десны. Чаще всего используют щетку средней жесткости.

Многих интересует, что лучше — электрическая щетка или обыкновенная. Оптимально чистить зубы электрической щеткой не более 2-3 раз в неделю, так как в противном случае можно повредить эмаль.

Хорошие отзывы об ультразвуковых щетках. Они позволяют удалять зубной налет в труднодоступных местах за счет ультразвуковых колебаний, которые отрывают налет от поверхности. Рекомендуется при чувствительных зубах, наличии брекетов, заболеваниях пародонта и пр. ситуациях, когда механическая чистка затруднена.

Использовать пасту нужно с учетом состояния полости рта каждого человека. У одного чувствительные зубы — нужна специальная паста для снижения чувствительности. У другого микрофлора во рту такая, что очень быстро нарастает налет — нужна антибактериальная. В третьем случае могут быть кровоточивые десны — необходима паста для здоровья десен. Очень часто все это может сочетаться, тогда нужна паста комбинированного действия.

В выборе фирмы-производителя пасты лучше ориентироваться на свои ощущения. Ведь очень важно, чтобы чистка зубов была комфортной, а если вкус пасты вызывает тошноту, вряд ли человек получит от нее пользу. Бывает так, что, по всей видимости, из-за индивидуальных особенностей микрофлоры полости рта после чистки зубов определенными пастами через некоторое время на слизистой рта образуется пелёночка, которая создает дискомфорт. В таком случае пасту лучше заменить.

Очень многие желают сделать свои зубы светлее и для этого постоянно пользуются отбеливающими зубными пастами. Здесь нужно знать, что современные отбеливающие пасты чаще всего содержат ферменты, которые способствуют более легкому удалению зубного налета. Хотя эти пасты и не наносят вреда эмали, ежедневно их можно использовать только 1-2 месяца. Высокоабразивные отбеливающие зубные пасты являются более

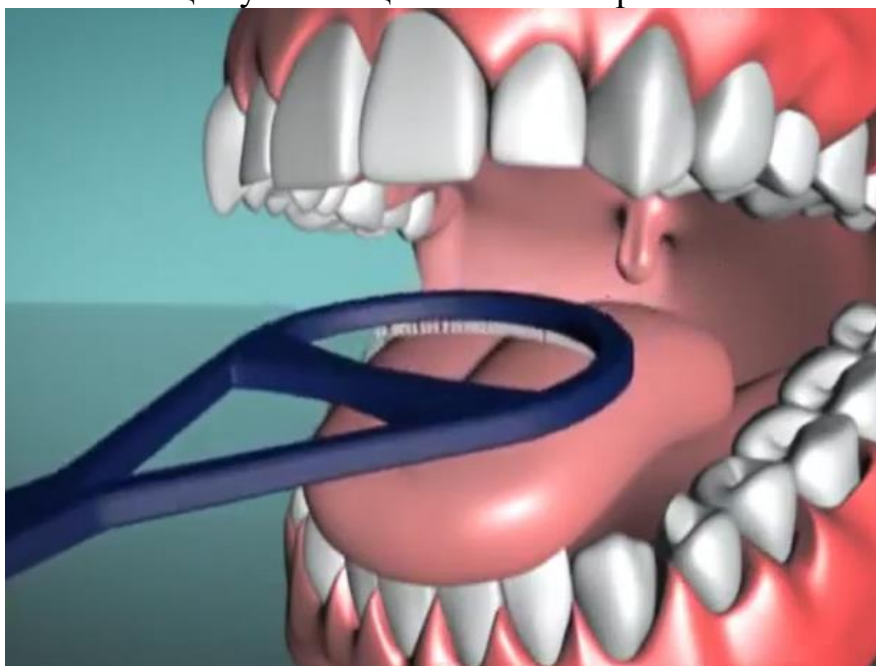
эффективными, но и опасными для эмали. Их можно использовать только 1-2 раза в неделю.



Мы часто бездумно выдавливаем зубную пасту вдоль зубной щетки, потому что нас так научила реклама. Еще в 40-х годах парень на рекламном постере аккуратно выдавливал зубную пасту именно вдоль щетки. Дело в том, что задачей маркетологов является приучить нас покупать больше, чем необходимо. Основная задача зубной пасты — обеспечить механическое очищение поверхности зубов щёткой. Паста призвана смягчить жесткость щетки, снизить ее травматичность и размягчить зубной налет. Слишком большое количество пасты снижает эффективность зубной щетки.

Так сколько же выдавливать зубной пасты на щетку для эффективной чистки? Каждый стоматолог вам скажет, что зубной пасты на щетке должно быть «с горошину». Чтобы перестать быть жертвой рекламы и отказаться от привычки выдавливать пасту вдоль щетки, просто выдавливайте пасту не вдоль, а поперек щетки.

Надо сказать, что микробы нужно удалять не только с зубов, но и с языка, щек. Тем самым мы еще лучше защитим полость рта.



И все же, начинается гигиена полости рта с чистки зубов. Очень важно не только то, чем мы чистим зубы, но и как. От того, какие движения зубной

щеткой мы совершаем зависит то, насколько хорошо мы удалили налет с зубов.

Движения зубной щеткой должны быть вертикальными, словно выметать бактерии от десны к режущему краю зуба Почему не горизонтальные или круговые? Горизонтальные и круговые движения способствуют тому, что налет еще более скапливается в межзубных углублениях. Кроме того, в результате горизонтальных движений мы можем получить так называемый клиновидный дефект, чаще в области шейки зуба.

Он не только делает улыбку менее привлекательной, но и очень сильно повышает чувствительность зубов, на более поздних стадиях приводит к пародонтозу и потере зубов.

Итак, начинаем чистить зубы.

Взяв в руки щетку и хорошо промыв ее водой, наносим пасту размером с горошину. Можно нанести и большее количество пасты, но тогда она будет создавать много пены, что будет мешать чистке.

Верхние зубы: подносим щетку к верхнему краю под углом в 45 град. Начинаем производить вертикальные движения (в данном случае сверху-вниз). Около каждого зуба по 3-4 движения. Начинаем с задних зубов и передвигаемся к передним.

То же самое выполняем с внутренней стороны верхних зубов: щетка под углом в 45 град., выметающие движения. Как только дошли до передних зубов, начиная с клыков, меняем положения щетки и производим те же самые движения, только в прямом положении щетки.

Жевательные поверхности зубов чистим горизонтальными движениями, допускаются движения вперед-назад, но лучше снова «выметать» налет от задних зубов к передним.

Далее переходим на нижнюю челюсть. Точно так же щетка под углом в 45 град., те же движения, только снизу - вверх. Движемся снова от задних зубов к передним.

Производя чистку внутренней стороны зубов, начиная с клыков, снова меняем положение щетки.

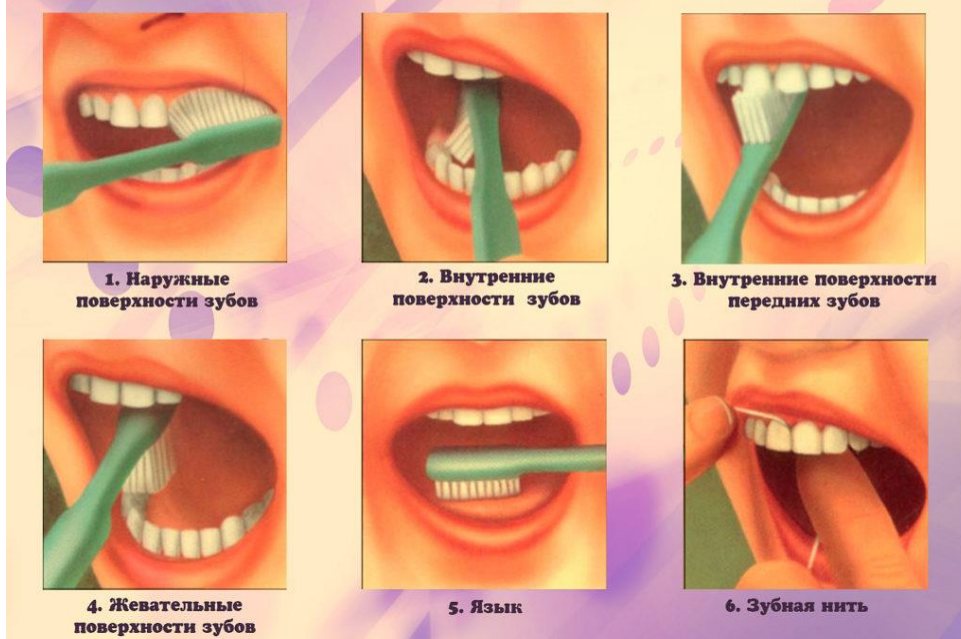
В конце чистим язык, т.к. на нем скапливается очень много микроорганизмов. Движения от корня языка к кончику.

Далее смыкаем челюсти и, не сильно нажимая на щетку, выполняем круговые движения. Это нужно для массажа десен.

Отрываем зубную нить (флосс) и чистим межзубные пространства, начиная от задних зубов к передним. Нельзя чистить одним и тем же кусочком нити разные межзубные промежутки. Таким образом мы перенесем бактерии из предыдущего участка на последующий. Удобно оторвать около 30 см нити, разместить между 2-мя указательными пальцами, оставляя несколько сантиметров для чистки. По мере чистки наматывать использованную нить на один из пальцев. Следите за тем, чтобы не поранить десну.

В течение 30 секунд прополоскать рот ополаскивателем.

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



После чистки зубов позаботьтесь, чтобы зубная щетка до следующего применения не «нахватала» лишних микробов. Для этого рекомендуется ее намылить и в таком состоянии оставить до следующего раза. Не забудьте хорошо промыть ее перед использованием. Чистите зубы только своей зубной щеткой, и не забывайте менять ее на новую не реже, чем раз в 2-3 месяца.

Ирригаторы: кому он нужен.

Ирригатор - прибор для гигиены полости рта, который представляет собой резервуар для жидкости и рукоятку с насадкой для промывания межзубных промежутков. В устройстве под давлением формируется тонкая струя жидкости (воды или ополаскивателя), которая удаляет остатки пищи и налёт из межзубного промежутка, одновременно массируя десну. Появляется всё больше ирригаторов, которые создают пульсирующую с различной частотой струю. В некоторых моделях ирригаторов можно регулировать и само давление струи. Оптимальной частотой, которая обеспечивает эффективное и комфортное очищение является 1200 пульсаций в минуту. Хотя бы раз в сутки необходимо очищать межзубные промежутки с помощью ирригатора. Одним ирригатором может пользоваться вся семья, но насадка должна быть у каждого своя.



Производят портативные ирригаторы, удобные в поездках, и стационарные ирригаторы. Сменные насадки бывают разными по своему назначению - насадка-скребок для чистки языка, насадка-щётка для одновременной чистки зубов, насадка для имплантатов, для ортодонтических конструкций, пародонтологическая с мягким кончиком, ну и, наконец, стандартная насадка.



Ирригатор помогает прочищать труднодоступные места, которые невозможно прочистить щёткой или зубной нитью, не травмируя при этом дёсны. Поэтому, если у вас есть брекеты, имплантаты, коронки, мостовидные протезы – ирригатор ваш надёжный помощник в борьбе за чистоту полости рта. Будет полезен людям с очень тесно расположенными зубами, со склонностью к повышенному образованию зубного камня и тем, у кого уже есть заболевания дёсен. Если нет никаких проблем, то он всё равно необходим для более тщательной заботы о зубах.

Если сравнивать зубную нить и ирригатор, то последний предпочтительнее зубной нити, так как довольно часто флосс травмирует десну, а зубной налёт всё также остаётся между зубами.

Но заменить зубную щётку и избавиться от зубного камня ирригатор не может, так же как и щётка не может заменить ирригатор.

Уделяя должное внимание и обеспечивая правильный уход за полостью рта Вы сможете сохранить зубы здоровыми и избежать многих системных заболеваний.

Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.



Контрольные вопросы:

1. Причины образования кариеса.
2. Уход за зубами в течение дня. Профессиональная стоматологическая чистка зубов.
3. Как выбрать зубную пасту и ополаскиватель для рта.
4. Правила чистки зубов.
5. Преимущества и недостатки современных средств ухода за зубами (флосс, ирригатор, электрическая зубная щетка, ультразвуковая щетка). Правила их использования.

Занятие 5

Закаливание

Кто горячей водой умывается,

Называется молодцом.

Кто холодной водой умывается,

Называется храбрецом. (П. Синявский.)



Под закаливанием следует понимать формирование повышенной устойчивости человека к действию метеорологических (погодных) и других факторов, влияющих на терморегуляцию человека.

В результате закаливания повышаются адаптационные возможности организма к действию низких температур. Люди, систематически занимающиеся закаливанием, почти не болеют ОРЗ и другими инфекционными заболеваниями, имеют высокий уровень работоспособности.

Главные принципы закаливания

Систематичность подразумевает ежедневное выполнение закаливающих процедур. Если будут допускаться длительные перерывы, то все натренированные защитные реакции организма «сойдут на нет».

Постепенность. Интенсивность и продолжительность процедур повышаются ступенчато, организму дается время для привыкания к, возросшей на определенном этапе, нагрузке.

Индивидуальный режим. Индивидуальные особенности человека (возраст, пол, состояние здоровья) необходимо учитывать при выполнении любых процедур, связанных с закаливанием.

Контроль состояния. Контроль над самочувствием до, во время и после процедуры поможет более точно регулировать нагрузку в зависимости от состояния здоровья.

Для повышения эффективности закаливания советуют совмещать эту процедуру с физическими упражнениями в спортзале или на свежем воздухе. Например, хорошо сочетаются с закаливанием плавание, легкая атлетика, конькобежный и лыжный спорт.

Закаливание можно начинать в любое время года. Правильное закаливание не вызывает появления побочных эффектов, напротив, после систематического выполнения процедуры появляется хороший аппетит, нормализуется сон, повышается работоспособность, улучшается физическое и психическое здоровье.

Если появилась бессонница, кашель, вялость, повышенная температура тела, раздражительность, то это симптомы неправильного закаливания. Рекомендуется в этом случае изменить дозировку и форму процедур, при

необходимости временно прекратить их и обратиться к специалисту за помощью.

Воздух



Человек и так должен бывать на свежем воздухе, и чем больше, тем лучше. Это естественно, а если он будет целыми днями сидеть в душном помещении, да еще за компьютером, то никакая методика оздоровления не спасет. Рано или поздно человек заболеет. Поэтому гуляйте на свежем воздухе. Это нужно для того, чтобы просто быть здоровым и не заболеть.

Закаливание воздухом или воздушные ванны один из наиболее распространенных, самых безопасных и мягких способов закаливания. Если Вы только начинаете приобщаться к закаливающим процедурам, то начните с регулярного приема воздушных ванн.

Суть данной процедуры заключается в воздействии на тело воздуха разной температуры. Воздушные ванны подразделяются на несколько категорий по теплоощущению: холодные (ниже $+14^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+20^{\circ}\text{C}$ — $+14^{\circ}\text{C}$), теплые (температура воздуха варьируется от $+30^{\circ}\text{C}$ до $+20^{\circ}\text{C}$).

На начальном этапе воздушные ванны следует применять 15-20 минут при температуре воздуха $+15^{\circ}\text{C}$ — $+21^{\circ}\text{C}$. Постепенно повышайте время закаливания воздухом и понижайте температуру.

Воздушные ванны нужно принимать в максимально обнаженном виде. Рекомендуется закаливаться воздухом нужной температуры в хорошо проветренном помещении. Эффективной формой закаливания считается сон зимой в помещении с открытой форточкой.

Закаливание воздухом полезно совмещать с физическими упражнениями. Например, можно делать утреннюю зарядку, дневной или вечерней комплекс упражнений в помещении с открытым окном или на балконе. После привыкания к такой процедуре можно перенести занятия на

улицу, летом – сочетать воздушные ванны с пробежкой или подвижной игрой, а зимой – с ходьбой на лыжах, катанием на коньках.

Вода



Водное закаливание — это более интенсивная тренировка терморегулирующего аппарата организма. Основным средством выступает вода разной температуры. Наиболее подходящим периодом года для водного закаливания считается лето и осень. Рекомендуется выполнять процедуры в утренние часы, например, после пробуждения и зарядки.

По температурному режиму различают следующие виды ванн: холодные (меньше +20 градусов), прохладные (+20...+30 градусов) индифферентные (+34...+36 градусов), тепловые (+37...+39 градусов), горячие (+40 и более градусов Цельсия).

Приучаться к закаливанию следует с теплой воды (+33...+35 градусов). Далее постепенно снижать температуру каждые 4-5 дней на 1-2 градуса. В течение одного-двух месяцев можно довести температуру до +10... +12 градусов Цельсия. Важно очень внимательно контролировать состояние здоровья и самочувствие в процессе закаливания. При обливании холодной водой (ниже +10 градусов) следует снижать время самой процедуры.

По форме использования для закаливания водным фактором различают: ванны, купания, обливания, души, обтирания, умывания, ножные ванны и другие водные процедуры.

Каждое утро, когда вы идете умываться, умойте лицо, именно, прохладной водой. Многие так и делают.

Обтирание — это начальная стадия закаливания водой. Новичкам рекомендуется в течение 1-2 недель только обтирать тело губкой или полотенцем, смоченным в холодной воде. Сначала обтираются по пояс, затем добавляют шею, руки, спину и ноги. Тело следует растирать до появления красноты и по ходу движения крови к сердцу. На начальном этапе вся процедура должна уложиться в 5-7 минут.



Обливание — это следующая стадия «приучения» к закаливанию водой. Организм воспринимает не только изменение температуры, но и небольшое давление водяной струи. Вода выливается из таза, ведра или шланга. Для начала вода должна быть +27...+30 градусов Цельсия. Постепенно температура снижается до +10...+12 градусов. После обливания следует выполнить растирание полотенцем. Длительность всей процедуры составляет 4-5 минут.

Душ — Одна из самых полезных и безопасных водных процедур. На начальной стадии закаливания рекомендуется использовать воду +30...+25 градусов, а длительность приема душа ограничить 2-3 минутами. Далее постепенно снижается температура воды и увеличивается время до 3-4 минут. Заканчивать прием душа также рекомендуют интенсивным растиранием тела полотенцем.

Контрастный душ практически не имеет противопоказаний. Последовательное воздействие на тело теплой и холодной воды — самый эффективный вид закаливания. Кроме укрепления иммунитета, во время процедуры происходит тренировка сосудов и нормализация работы сосудодвигательного центра. Это помогает улучшить работу сердечно-сосудистой, эндокринной, нервной систем.

Начинают процедуру с воздействия теплой воды 35-40 градусов, затем обливаются холодной водой. Чередование температур проводят 3 раза. После душа тело растирают полотенцем до появления красноты кожи, чувства жара, прилива энергии и бодрости.

Экстремальные виды закаливания

Экстремальное закаливание — это купание в проруби и обливание зимой ледяной водой.

Что при этом происходит с человеком?

Купание в проруби приводит к кратковременному стрессу организма. Физиологический процесс запускаются резервные силы, а это приводит к улучшению адаптации человека к неблагоприятным условиям внешней

среды. Но, если так закаляться каждый день, через какое-то время могут появиться нежелательные последствия.



Поэтому не обязательно каждый день прибегать к экстремальным видам закаливания. Но будет очень полезно еженедельно или 2 раза в месяц посещать баню и после парилки купаться в купели с ледяной водой или обливаться холодной водой из ведра. В зимнее время можно окунаться в прорубь или купаться в естественных водоемах. Но даже при правильном проведении экстремальные виды оздоровления подходят не всем желающим. Будьте осторожны!



Закаливание солнечными лучами

Дозированное ультрафиолетовое облучение закаливает организм – укрепляет иммунитет, активизирует функции внутренних органов, улучшает процессы терморегуляции. Ультрафиолетовые лучи способствуют выработке витамина Д в коже, укрепляют кости, борются с прыщами, успокаивает

нервную систему, улучшают эмоциональный фон. Красивый ровный загар имеет и положительный эстетический эффект.

Но нельзя забывать, что избыток солнечных лучей опасен. Возможны ожоги, солнечные и тепловые удары, возможны и отдаленные неприятные последствия, так как повышается риск развития злокачественных новообразований. Поэтому летом пребывание на солнце должно быть осторожным. В весенне-осенний период на солнце можно находиться более длительно.

Чтобы получить максимальную пользу от солнечных ванн необходимо соблюдать некоторые правила:

Загорать нужно под косыми солнечными лучами с перерывом на период с 11 до 15 часов, когда находиться под солнцем становится особенно опасно.

Рекомендуется находиться на пляже или ином месте приема солнечных ванн не более 1 часа. Необходимо делать перерыв каждые 10-15 минут пребывания под солнцем. Можно, например, для предупреждения теплового удара, пойти искупаться в водоеме или укрыться в тень.

Рекомендуется в начале пляжного сезона начинать загорать на солнце в течение 5 минут на спине и 5 на животе, затем постепенно увеличивать эту дозу до часа суммарного времени, так кожа постепенно адаптируется к ультрафиолету. Оптимальной для загара является температура 20-25°C.



Средства для загара и солнцезащитные кремы нужно подбирать индивидуально. Но общее правило такое – средства, усиливающие загар, нельзя использовать на светлой чувствительной коже, особенно в начале пляжного сезона.

При купании вода охлаждает кожу, но ультрафиолетовые лучи проникают под её поверхность на глубину около метра. Поэтому находясь в воде, человек тоже загорает. Об этом нужно помнить. Для усиления эффекта загара можно не вытираться полотенцем, выходя из воды. Таким образом,

плавая, можно эффективно и равномерно загореть на солнце и получить полезную физическую нагрузку.

Помните, на море, в отличие от берега реки, есть бриз, который создаёт прохладу и делает процесс загара более приятным. Но он же несёт в себе риск солнечных ожогов, поскольку маскирует избыточное облучение.

Для наиболее ровного и полезного загара нужно переворачиваться каждые 5-10 минут. Расположиться лучше ногами к солнцу, тогда всё тело будет равномерно освещено. Спать на пляже нельзя – это повышает риск солнечных ожогов.

Некоторые участки тела нужно беречь от солнца. Прежде всего голову. Её нужно закрывать светлым головным убором или платком, особенно загорая на спине. Лицо необходимо тщательно обработать солнцезащитным кремом, особенно это касается носа и области вокруг глаз. И также рекомендованы солнцезащитные очки. Молочные железы и половые органы также не следует подставлять солнечным лучам, поэтому загар без купальника не рекомендуется.

Что касается лишних волос на теле, то ходить на пляж можно через день-два после их удаления.

Непосредственно перед походом на пляж нужно слегка перекусить, принять душ, намазать кожу солнцезащитным кремом. Использование перед пляжем косметики, духов, дезодорантов вредно для здоровья.

На пляж нужно брать питьевую воду.



После пляжа нужно принять душ без мочалки, с использованием мягких моющих средств. Затем следует нанести на кожу питательный крем или специальный лосьон после загара.

Если после солнечных ванн и водных процедур хочется расслабиться и полежать, не стоит отказывать себе в этом.

Уровень ультрафиолетового излучения зависит от времени года, значительно снижаясь в зимний период. Но у людей, много бывающих на улице, круглый год сохраняется загар на лице.

Хождение босиком по земле

На подошвах стоп находится множество рецепторов, которые отвечают за функцию внутренних органов и частей тела. Хождение босиком приводит к раздражению активных точек и рефлекторному улучшению работы организма. В холодное время года хождение босиком тренирует терморегуляцию, способствует укреплению иммунитета. Осенью и зимой хождение босиком начинают с 1 минуты, постепенно увеличивая время прогулок до 5-10 минут. Летом по земле можно ходить босиком без временных ограничений по местности свободной от травмоопасных предметов (битого стекла, острых металлических предметов и пр.).



Но зимой все же такое закаливание подойдет не всем, поэтому нужно быть осторожным и слушать свой организм. Лучше всего, ходите босиком по снегу один раз в неделю, когда вы будете париться в бане и после парной просто выбегать на снег или обливаться холодной водой.

Итак. Спите с открытой форточкой. По утрам, делайте зарядку, в одежде, подходящей для физических нагрузок при данной погоде, при открытом окне или на улице, умывайтесь прохладной водой. Принимайте каждый день контрастный душ. Чаще бывайте на свежем воздухе и, по возможности, ходите по земле и траве босиком. Раз в неделю посещайте баню и после парной обливайтесь холодной водой. Летом принимайте солнечные ванны, соблюдая правила загара.



Правильное применение методик закаливания укрепляет здоровье и нормализует общее самочувствие.

Контрольные вопросы:

1. Для чего нужно закаливать организм, основные принципы закаливания.
2. Каким образом можно совместить повседневную жизнедеятельность с закаливанием воздухом.
3. В какое время суток проводится закаливание водой? Какая форма закаливания водным фактором предпочтительнее?
4. Правила проведения процедуры «контрастный душ».
5. Баня как вариант экстремального вида закаливание, правила посещения бани.
6. Правила получения солнечных ванн (загара).
7. Хождение босиком по земле в зависимости от времени года.

Занятие 6

Гигиена одежды, обуви, жилища

Кто не хочет прослыть замарашкой,

Тот стирает носки и штанишки с рубашкой. (А. Ерошин)

Одежда – это одно из древнейших изобретений человечества. Основная ее функция – защитить тело от различных воздействий внешней среды (химических, механических воздействий, насекомых, грязи, климатических явлений и др.). Некоторые считают, что она возникла из-за чувства стыда, чтобы скрыть наготу человека. Сейчас одежда несет еще и эстетическую функцию, через нее человек выражает свой стиль, мировоззрение, образ жизни. Но какая же связь со здоровьем? Выбирая одежду и обувь, нужно думать в первую очередь о пользе. Иначе неправильный выбор может привести к недомоганию, и даже болезни.



Гигиенические требования к одежде и обуви

Гигиена одежды и обуви, включает ряд гигиенических требований, основные из которых – теплозащитная способность, влагоёмкость внутренних слоёв, малая электризуемость, удобство покроя, лёгкость.

Одежда должна соответствовать времени года и погоде, возрасту, полу, росту и пропорциям тела.

Материалы, из которых сшита одежда, должны быть натуральными (хлопок, шерсть), покрой простой и свободный, с удобными застёжками.

Недопустимы тугие пояса, лифы, сдавливающие грудную клетку, тесные воротнички и горловины.

Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы.

Одежда и обувь всегда должны содержаться в чистоте.

Обувь (кожаная) должна способствовать формированию свода стопы, предотвращать развитие плоскостопия - иметь широкий приподнятый носок и каблук не выше 3 - 4 см, плотный задник, обеспечивающий фиксацию пятки.

Обувь, предназначенная для постоянного ношения, должна быть лёгкой, соответствовать размеру, кончики пальцев не должны доходить до носка на 10 мм.

Несоответствие форме стопы, ношение тесной, узкой обуви, на высоком каблуке приводит к деформации костей и суставов стопы, позвоночника, таза, к укорочению икроножных мышц, растяжению связок и вывихам голеностопного сустава.

Для подростков в одежде и обуви возможно использование синтетических материалов, например искусственного меха, влаго- и ветрозащитных тканей для верхней одежды, кожзаменителей для обуви.

Как ухаживать за одеждой?



Уход за одеждой - это стирка, просушка, глажка вещей. Одежда должна быть сложена или развешена в шкафу, быть в порядке, разложена по сезонам.

Как часто нужно стирать и менять одежду?

Одежду стирают регулярно, по мере загрязнения. Подсказки по уходу за одеждой указаны на бирке, пришитой к вещи с изнанки.

Полезно менять верхнюю одежду каждый день. Ее надо проветривать, чтобы предотвратить образование затхлого запаха.

Как часто нужно менять нижнее белье?

Гигиена человека – это целый комплекс различных мероприятий. Одним из главных аспектов этих процедур является смена нижнего белья. Эти предметы одежды контактируют непосредственно с телом и его самыми интимными частями, поэтому вопрос регулярности смены стоит довольно остро.

Вся одежда, которая примыкает к телу, впитывает в себя все биологические «отходы» — жир, пот, отмершие клетки кожи и различные телесные выделения. Нижнее белье принимает на себя весь «удар», становясь благотворной средой для размножения вредных микроорганизмов и бактерий. Несмотря на то, что источником инфекционных заболеваний такие скопления не считаются, они несут потенциальную опасность для дыхания кожи, ее вентиляции и терморегуляции. Поэтому функция белья не только в том, чтобы создавать эстетический и физический комфорт: нижнее белье необходимо для создания искусственного микроклимата для тела.

Существуют определенные критерии, по которым можно выяснить необходимую регулярность смены нижнего белья.

В жару нательные изделия следует менять чаще из-за повышенного потоотделения.

Смена нижнего белья и прием душа должны осуществляться дважды в день, если деятельность связана с тяжелым трудом.

Людам с повышенной потливостью кожи необходимо надевать чистые изделия и принимать душ не реже 3 раз в день. В противном случае велик риск развития грибковых инфекций. Девушкам нужно относиться к этому вопросу

более внимательно, так как грязные трусики могут повлечь за собой развитие кандидоза.

В остальном, нижнее белье необходимо менять ежедневно, особенно этот вопрос касается трусов. На их материале размножаются микроорганизмы, которые могут вызвать воспаление кожи.

Как ухаживать за обувью?

Обувь, которую вы носите каждый день, надо чистить не перед выходом из дома, а сразу же, как вы пришли с улицы. Обувь можно сделать непромокаемой, если использовать специальные средства по уходу за обувью.



Если обувь все же промокла, промокшие туфли или ботинки сушить на колодке или специальной сушилке. Другой способ – туго набить носки сапог газетной бумагой, которая прекрасно впитывает влагу. Если сменить бумагу несколько раз, обувь высохнет быстрее. Также полезно регулярно вынимать и просушивать вкладную утепленную стельку, если таковая имеется.

Следуя этим несложным правилам ухода за одеждой и обувью, ваши вещи всегда будет выглядеть свежими, что, конечно, создаст вам имидж аккуратного, следящего за своим внешним видом человека. Кроме того, при надлежащем уходе и бережном хранении ваши одежда и обувь прослужат долгую и верную службу. Помните, ведь встречают по одежке.

Как одеться по сезону?

В жаркую погоду необходимо носить одежду из хлопчатобумажной ткани, которая обеспечивает быструю отдачу тепла и предохраняет от перегревания. Летом в теплую солнечную погоду можно ходить в легких однослойных костюмах без рукавов или сарафанах, на голове должна быть панамы из светлой ткани или шапка с козырьком для защиты от солнца.



Весной и осенью в дождливую погоду верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами. Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они легкие, достаточно теплые и, что немаловажно, легко стираются и быстро сохнут. Количество слоев одежды между бельем и курткой зависит от температуры воздуха.



Если на улице холодно, вместо одной толстой теплой вещи лучше надеть две легкие и менее теплые. Между слоями одежды создается воздушная прослойка, что способствует сохранению тепла. Более тонкие вещи не стесняют движения и меньше весят, что очень важно.

Верхняя зимняя одежда защищает от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего - теплозащитного и верхнего – ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха. Конструкция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключая поступление холодного воздуха через застежки, воротник, рукав



а.

Покрой одежды имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукомбинезона (утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках) наиболее удобен. Куртки при активных движениях (наклонах, подъемах рук вверх) поднимаются, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона ее прикрывает. Между бельем и верхней одеждой в зависимости от погоды могут быть рубашка и свитер или только рубашка, колготки и рейтузы или только колготки.

В прохладную погоду детям рекомендуется носить вязанные демисезонные и зимние шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки.

В условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной зимней или осенней одежды. Одежду нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра.

В уличной одежде вы можете находиться не только на прогулке, но и в общественном транспорте, в магазинах. В этих случаях нужно иметь возможность снять часть одежды, чтобы не вспотеть.

Как правильно выбрать школьную сумку?

Одной из причин формирования неправильной осанки является школьная сумка, в которой школьники носят учебники, тетради и другие школьные принадлежности. Поэтому к выбору школьной сумки нужно подойти ответственно.



Для старшей школы это может быть рюкзак, а для младшей предпочтительнее школьные ранцы. Вес школьной сумки, должен быть для обучающихся начальных классов не более 600-700 грамм и для обучающихся средних и старших классов – не более 1000 грамм.

При выборе ранца руководствоваться следующим: безопасность, материал, из которого сделан ранец, должен быть максимально прочным и водонепроницаемым, легким и комфортным в использовании, удобным для чистки. Ранец должен иметь достаточно отделений. Предпочтительнее использовать школьный ранец с жестким корпусом с ортопедической/анатомической спинкой и мягкими подушечками на спине, с прокладками из сетчатой ткани для вентиляции спины, регулируемые широкими мягкими лямками из эластичного материала. При использовании жесткого материала рекомендуются специальные накладки. Ранец должен быть оборудован дополнительной парой ремней для переноса части веса с плеч на талию и бедра. По размеру не шире и не выше плеч, не ниже бедер. Желательно чтобы имелись светоотражатели для безопасности перехода проезжей части. Безопасный для здоровья вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1-2-х классов – более 1,5 кг, 3-4-х классов – более 2 кг; 5-6-х классов – более 2,5 кг, 7-8-х классов – более 3,5 кг, 9-11-х классов – более 4,0 кг. Полностью загруженная школьная сумка должен весить не более 15% массы тела.

Гигиена жилища

Уют пусть в доме и покой

Хранит веселый домовой.

А вот порядок здесь как раз

Зависит жители от вас!



У себя дома, в своей квартире человек проводит почти треть жизни. Поэтому очень важно, чтобы каждая квартира удовлетворяла определенным требованиям гигиены — она должна быть светлой, теплой, чистой.

Солнечный свет оказывает благотворное воздействие на человека. Протирайте чаще оконные стекла чистой мягкой тряпкой, чтобы в квартире было светло. Пыльные и загрязненные окна задерживают почти половину солнечного света.

Продолжительное пребывание в непроветренной комнате вызывает головную боль, слабость, плохое настроение, снижает трудоспособность. Вот почему жилое помещение необходимо проветривать как в холодные, так и в пасмурные и дождливые дни не меньше трех раз в день — утром, в обеденное время и вечером, перед сном, а летом хотя бы одно окно должно быть постоянно открытым.

Небольшие коврики и дорожки вытряхивают по возможности каждый день или хотя бы через день. Не забывайте ежедневно протирать пол под кроватями, диванами, креслами — всюду, где скапливается пыль.

Контрольные вопросы:

1. Гигиенические требования к одежде.
2. Гигиенические требования к обуви.
1. Как правильно ухаживать за одеждой? Как часто нужно ее менять?
2. От чего зависит регулярность смены нижнего белья?
1. Правила ухода за обувью, зачем это делать?
2. Как одеться по сезону?
3. Как правильно выбрать школьную сумку?
4. Чтобы в доме дышалось легко, было чисто и светло. Что сделать?

Занятие 7

Мода и здоровье

Единственная красота, которую я знаю – это здоровье (Г. Гейне)

Мода – это нечто зыбкое и непостоянное, но в то же время неотъемлемое от нашей жизни. Однажды зародившись, она менялась, но все же продолжала

жить. Мода вошла в жизнь людей с незапамятных времен и вносит разнообразие, дает возможность нам менять свой внешний вид, делать его более привлекательным.

Поговорка гласит: «О вкусах не спорят». Тем не менее, дискуссии о моде идут среди художников, модельеров, искусствоведов, социологов. А с некоторых пор о моде заговорили и врачи, в тех случаях, когда эта «ветреная особа» вступает в противоречие с требованиями гигиены и даже наносит ущерб здоровью. Врачи настоятельно советуют, если у вас возникли сомнения, что выбрать – моду или здоровье – следует остановить свой выбор все-таки на здоровье. Мода приходит и уходит, а здоровье легко можно потерять и очень сложно вернуть.

Каблуки

Сейчас в моде каблуки различной длины и формы, которая может быть самой причудливой: расширяющейся книзу, колоннообразной, клинообразной или шпилькой.



Влияние на организм обуви на каблуках:

Врачи утверждают, что частое ношение высоких каблуков негативно влияет на здоровье.

Стопы и пальцы. По данным медицинской статистики, на одного мужчину, страдающего плоскостопием, приходится десять женщин с аналогичной проблемой. При ношении каблуков из-за смещения центра тяжести нагрузка на переднюю часть стопы возрастает в 5-6 раз. Образуются натоптыши (толстые жесткие мозоли, от которых трудно избавиться) на подошве и на косточке у основания большого пальца, боль под головками плюсневых костей и развивающееся со временем статическое поперечное плоскостопие.

Коленные суставы и икроножные мышцы. В обуви на высоких каблуках нарушается естественное распределение нагрузки на мышцы ног. Расплата -

деформация икроножной мышцы и укорочение ахиллова сухожилия. Кроме того, перераспределение в работе мышц приводит к увеличению нагрузки на коленный сустав, что со временем оборачивается его воспалением.

Позвоночник. Чтобы тело сохраняло равновесие на каблуках, позвоночнику все время приходится неестественно изгибаться в поясничном отделе. Это приводит к неравномерной нагрузке на передние и задние края межпозвоночных дисков, что может привести к боли в пояснице.

Внутренние органы. Когда девушка постоянно находится на каблуках, положение всех ее внутренних органов изменяется, что, несомненно, сказывается на их работе не лучшим образом.

Головной мозг. Ухудшение памяти и замедление мыслительных процессов – результат ходьбы на высоких каблуках. Ухудшение притока крови к голове приводит к постоянным мигреням.

Единственный способ себя обезопасить – ходить в обуви на высоких каблуках только в крайних, самых особенных случаях. А остальное время проводить на высоте до 4 сантиметров - не так эффективно, зато безопасно.

В последние десятилетия стала модная обувь типа «кроссовки», которая используется для повседневного ношения. Кроссовки – спортивная обувь. Они имеют мягкую плоскую подошву без каблука, которая в сочетании с жесткой задней частью пагубно воздействует на мышцы голени, способствуя ненормальному расслаблению мускулатуры всего тела, которая в свою очередь может вызвать нарушение осанки. Большинство кроссовок изготавливаются из синтетических материалов, которые по прочности превосходят кожу, но по гигиеническим показателям уступают. Из-за низкой паро- и влагопроницаемости ноги в кроссовках в жаркую погоду и в помещении потеют, что способствует грибковым поражениям стопы.

Поэтому кроссовки следует использовать только для занятий физкультурой. Кроссовки должны иметь стельки и подкладку из гигроскопического материала, толстую эластичную подошву, прочный верх со вставками-уплотнителями. Носить их следует с шерстяными или плотными хлопчатобумажными носками.

Голые лодыжки

Многие думают, что с открытыми лодыжками можно ходить до тех пор, пока термометр показывает плюсовую температуру. Это не так: если земля уже остыла, как, например, происходит в октябре и ноябре, то даже, когда на улице плюс, можно легко получить переохлаждение, что может вызвать проблемы в гинекологической сфере, а также с мочевыми путями — цистит и воспаление придатков. Оголение лодыжек может привести к обморожению кожи, степень которого будет зависеть от того, как долго человек находился на улице. К сожалению, бывают случаи, когда много времени для этого не требуется, и человек может просто не заметить, что он уже обморозил кожу.

Голый живот

В давние времена девушки затягивались в корсет, чтобы сделать талию как можно меньше. Сегодня девушки морят себя голодом, чтобы показать окружающим свою талию и голый живот. Знаменитый модельер Вячеслав

Зайцев с негодованием говорит об оголенных пупках. А врачи советуют быть благоразумными. Джинсы и юбки, сидящие намного ниже линии талии, оголяют и зону почек. А застуженные почки остаются горем и страданием на всю жизнь. Хронический цистит и пиелонефрит лечить долго и сложно, кроме того в будущем, когда вы забеременеете, могут возникнуть серьезные проблемы.

Если вы не можете отказаться от такого рода одежды, постарайтесь надевать ее только в теплую погоду. И пусть у вас с собой всегда будет тонкий свитер или кофта, которые вы сможете надеть, если похолодает или вы будете возвращаться домой вечером.

Мини-юбки

Действительным открытием в XX веке было появление мини-юбки, с воцарением которой утверждается настоящий культ длинных ног. Мини-юбка создала поистине новый идеал и предоставила новые возможности девушкам. А что же получает здоровье? Под влиянием систематического переохлаждения развиваются нарушения кровообращения органов малого таза, возникают воспалительные заболевания матки, яичников, мочевого пузыря, появляются нарушения менструального цикла. Нерациональная одежда (тонкие чулки, легкие туфли в сочетании в укороченной одеждой) в холодное время года приводит к нарушению кровообращения нижних конечностей, на коже голени появляются синевато-красные уплотнения. Это заболевание носит название симметричный эритроцианоз.



Головные уборы

Отказ от головного убора в холодное время года, особенно зимой, также приносит свои печальные плоды. При температуре воздуха -10°C , теплопотери организма увеличиваются на 17%, а при открытой шее в таких условиях — до 27%. Охлаждение головы приводит к нарушению

кровообращения волосистой части головы, атрофии волосяных луковиц, выпадению волос и раннему облысению. Часто развивается воспаление лицевого нерва, лобных и придаточных пазух носа.



Солнцезащитные очки

Еще одно веяние моды — солнцезащитные очки. Такие очки имеют пластмассовые светофильтры зеленого, фиолетового, розового, голубого цветов. Однако многие цвета не защищают от солнца, а напротив, вызывают ослепляющее действие и утомление глаз. Не очень прозрачная и шероховатая пластмасса требует сильного напряжения органов зрения. Очки с цветными фильтрами задерживают до 50% света, это вызывает резь в глазах, головные боли.

Людам с нормальным зрением не рекомендуется носить темные очки в помещении и в пасмурную погоду. Сейчас выпускают фотохромные стекла, которые темнеют от солнечных лучей, а в тени вновь становятся прозрачными.



Джинсы

В наше время универсальным предметом как мужского, так и женского туалета стали брюки. «Джинсовый период» показал, что возможно сочетание моды и практичности.

Сейчас все лучшие дизайнеры непременно выпускают коллекции модной джинсовой одежды, в том числе популярные узкие джинсы.



Вред здоровью от ношения узких джинсов

Слишком узкие джинсы оказывают давление на внутренние органы мешают нормальному кровообращению, особенно в области таза и, соответственно, половых органов. Уже при 12-15 градусах тепла возникает переохлаждение внутренних органов, что может привести к пиелонефриту, циститу, радикулиту и воспалению придатков, а это может привести к нарушению репродуктивной функции.

Джинсы узкого покроя сдавливают нервные окончания, что может вызвать неприятные болевые ощущения, такие как покалывание и жжение в ногах. Проведенные исследования показали, что смена узких джинсов на более широкие полностью избавляет от этих симптомов.

Натирания. Как известно, натертые места – это ворота для микробов и возбудителей самых разных заболеваний. Например, при таких условиях вероятность активизации дрожжеподобных грибов рода *Candida* (возбудителей молочницы) возрастает в 15 раз!

Нарушение теплообмена тоже не способствует сохранению здоровой микрофлоры.

Ношение тесных джинсов (особенно с большим процентом содержания синтетических волокон) вызывает дефицит поступления кислорода и питательных веществ к коже, мышечной и костной ткани, что приводит к сбоям в их регенерации. А в совокупности с нарушением поверхностной микроциркуляции крови, замедлением притока и оттока крови и лимфы, жиры в подкожных слоях расщепляются медленнее, клетки почти не дышат, что может привести к появлению целлюлита.

Пирсинг

Пирсинг – одно из самых модных на сегодняшний день направлений в украшательстве своего любимого лица и тела. Слово «Пирсинг» произошло от английского pierce – прокалывать, просверливать. Строго говоря, под пирсингом понимается вдевание предметов в отверстия, сделанные с этой целью на лице или на теле.



В далёкие от нас времена эта процедура была больше распространена среди сильной половины человечества, так как часто говорила о принадлежности к племени или рангу, и служила для демонстрации власти и мужественности.

Опасность пирсинга для здоровья:

Есть ли опасность для здоровья в пирсинге? Многие специалисты сходятся во мнении, что пирсинг опасен, даже если он сделан в специальном салоне, так как пирсеры, как правило, не очень разбираются в анатомии человека и в медицине, кроме как, чем обработать поверхность после прокола.

А ведь при неправильном проколе можно повредить крупные кровеносные сосуды и вызвать сильное кровотечение, а задев нерв – причинить непоправимый вред здоровью человека. При пирсинге бровей могут быть задеты нервные сплетения и частично парализованы мышцы лица.

Аллергическое воспаление ранки – самая распространенная проблема, с которой сталкиваются те, кто решился на пирсинг. Причина проста – абсолютно все серьги содержат никель. К примеру, в золоте 583-й пробы соотношение золота и никеля – 14 к 10. Даже небольшой примеси никеля достаточно, чтобы вызвать аллергию – кожное раздражение на мочках ушей. Если на него ещё подействует инфекция, то может возникнуть настоящее нагноение с мокнущими ранами и корочками.

Если проколот пупок, и при этом толщина украшения выбрана неверно, ранка будет затягиваться очень долго.

Если бесконтрольно прокалывать ушную раковину в ее верхней части, может ухудшиться слух. По мнению врачей, прокалывать хрящ в носу или в ухе опаснее, чем делать отверстие в мочке уха. Хирурги говорят, что при

проделывании отверстий в верхней части уха можно занести инфекцию и полностью потерять чувствительность уха. Опасны также и заклёпки в носу, так как инфекция может затронуть местные кровеносные сосуды и распространиться на мозг.

Самая серьёзная опасность – инфекция, которая может проникнуть в наш организм из-за нестерильных инструментов. Могут передаваться такие смертельные болезни, как гепатит, СПИД, туберкулёз и столбняк. Есть и другие опасения. Зарубежные специалисты изучили десятки случаев возникновения внезапной слепоты и пришли к выводу, что ядовитые компоненты, содержащиеся в металлических украшениях, могут вызвать не только острое воспаление роговицы глаза, но и головного мозга. Все пациенты, у которых наступило ничем не объяснимое воспаление роговицы, «украшали» свои лица побрякушками, «тоннелями» в ушах. Многие больные пришли к врачу поздно – ядовитые металлы сделали свое дело. Сначала у них появилось обильное потоотделение, затем кровоточивость, и закончилось все это воспалением глаза. Молодые люди и не подозревали, что причиной резкого ухудшения здоровья может быть безобидное на первый взгляд колечко или другое украшение.

Пирсинг полости рта повышает риск заболеваний десен и кариеса и нередко приводит к повреждению зубов. Среди опасностей при ротовом пирсинге можно назвать риск подавиться украшением, утрату ощущения вкуса, продолжительное кровотечение, дробление и разрушение зубов, чрезмерное выделение слюны, её непроизвольное истечение изо рта, повреждение дёсен, нарушение речи, затруднения при дыхании, пережёвывании пищи и её глотании. По мнению ученых, делая пирсинг для того, чтобы казаться привлекательнее, подростки, по иронии судьбы могут нанести урон той самой привлекательности и своему здоровью.

Кроме того, пирсинг чреват безобразными шрамами. Если кольца в очень чувствительных местах цепляются за одежду и тянутся за ней, то украшения могут легко порвать кожу. Рубцовая ткань, образующаяся на груди у девушки при пирсинге сосков, может перекрывать млечные протоки, и, если она не воспользуется медицинской помощью, ей будет невозможно кормить ребёнка в будущем.

Довольно продолжительное время учёные-медики собирали обобщённые данные по жертвам пирсинга. Большую часть обратившихся за помощью составляют люди от 16 до 24 лет. Причём каждый третий случай имеет серьёзные осложнения. Половине пострадавших требовалось медицинское вмешательство, даже операции.

Чаще всего осложнения возникают при проколах языка (50%), гениталий (45%) и сосков (38%). Причины осложнений – бактериальная микрофлора полости рта, гениталий, кожи; близость кровеносных сосудов в области прокола; несоблюдение личной гигиены и режима ухода за проколами; аллергическая реакция на материал украшения; нестерильность инструментов и низкая квалификация мастера.

Татуировки

В буквальном переводе с английского языка «tattoo»- «несмываемое слово». В наши дни под татуировкой понимают неглубокое введение в кожный покров посредством колюще-режущих инструментов красящих веществ, чтобы получить долго не исчезающее и устойчивое изображение, узор или рисунок. Это в свою очередь может стать проблемой, если принимается решение избавиться от тату.

Проблемы, возникающие при нанесении татуировок

Инфекция. Занести инфекцию можно, если недостаточно аккуратно обращаться с татуировкой сразу после ее нанесения.

Аллергия. Бывает, что пигменты, входящие в состав краски, вызывают аллергическую реакцию.

Гранулёма. Гранулёмы - это воспаление, имеющее вид плотных подкожных узелков, образующихся вокруг татуировки.

Краски для волос

Окрашивание представляет собой одну из наиболее распространённых процедур в косметической сфере. Однако использование красителей различного производства, наряду с эстетической красотой может принести и вред. Это относится как к природным, так и к химическим красителям.

Вред от краски для волос

Независимо от того, какие используются красители для кардинального изменения цвета волос или его корректировки, негативное влияние от окрашивания можно проследить практически во всех используемых технологиях.

Самыми распространёнными случаями вреда от использования различных красителей являются:

- Нарушение целостности структуры волос из-за агрессивного воздействия вспомогательных элементов при осуществлении окрашивания. Аммиак или перекись водорода раскрывают верхний, чешуйчатый слой волоса, частично разрушая связи между пластинами. Красящий пигмент попадает в полость волоса и забивает его внутреннюю часть, в том числе, вытесняя собственный пигмент из-за агрессивного воздействия химических компонентов. Происходят изменения в сторону ухудшения общего внешнего вида волос.

- Возникновение аллергической реакции на красящие пигменты, на вспомогательные элементы из-за индивидуальной непереносимости их химического состава. Гарантировать безопасность от возникновения аллергии не может и использование биологических (природных) красителей, например, хны или басмы.

- Стойкая кожная пигментация, вызванная продолжительным воздействием красящих компонентов краски характерна, в первую очередь, для постоянного использования темных красящих составов.

Польза от краски волос

Гарантию улучшения состояния волосяного покрова головы могут дать только те красящие составы, которые изготовлены на основании растительного сырья (хны или басмы).

Оттеночный тоник является безвредным средством для изменения цвета волосяного покрова, поскольку действие его имеет лишь внешний характер. Тоник не проникает в структуру волоса, а лишь обволакивает его снаружи. Именно благодаря такому поверхностному воздействию тоники не являются стойкими.

Контрольные вопросы:

1. Высокие каблуки и здоровье.
2. Почему нельзя ходить с голым животом, голыми голеностопами, в мини юбках и без головного убора в прохладное время года?
3. Какой вред здоровью наносят солнцезащитные очки с пластмассовыми светофильтрами?
4. Почему нельзя носить узкие джинсы?
5. В чем опасность пирсинга и татуировок?
6. Вред и польза от краски для волос.

ГЛАВА II ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



По определению ВОЗ, физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Зачем нам говорить о физической активности? У среднестатистического человека за последние 100 лет произошло снижение физической активности в 90 раз. Более 80% подростков во всем мире испытывают недостаток физической активности.

Чем же нам это грозит? Недостаточная физическая активность, повышая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета, является одним из основных факторов риска смерти в мире.

Вид физической активности, при которой отмечается ритмическое сокращение мышц в течение длительного времени называется *аэробной физической активностью*. Это бег, танцы, прыжки через скакалку, плавание, езда на велосипеде и др. Регулярная аэробная физическая активность

оказывает тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.



Физическая активность, укрепляющая костную систему особенно важна для детей и подростков, поскольку наибольший прирост костной массы происходит за год до начала и в период полового созревания. К ней относят бег, прыжки через скакалку, баскетбол, теннис и классики.

Физическая активность, развивающая и укрепляющая мышечную силу способствует улучшению общей физической подготовки, успешному развитию других физических качеств. Ее рекомендуется начинать с 10 лет. Применяются упражнения с повышенным сопротивлением, направленные на преодоление противодействия партнера, веса собственного тела, тяжести различных предметов, а также тренажерных устройств.



Примеры физической активности *умеренной интенсивности* – это быстрая ходьба, танцы, работа в саду, работа по дому и хозяйству, сбор урожая, активные игры, прогулки с домашними животными.

К физической активности *высокой интенсивности* относят бег, энергичный подъем в гору/восхождение, быстрая езда на велосипеде, аэробика, быстрое плавание, спортивные соревнования и игры (например,

футбол, волейбол, хоккей, баскетбол), энергичная работа с лопатой или рытье канав.



Неважно, какой вид физических нагрузок вы выберете. Важно, чтобы они доставляли удовольствие!!!

Правила достаточной двигательной активности.

1. Молодые люди в вашем возрасте должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут.

2. Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для вашего здоровья.

3. У здоровых детей не получено доказательств вреда для здоровья от физической активности высокой интенсивности и ограничения малоподвижного образа жизни.

4. Малоподвижные занятия (чтение, работа на компьютере) не должны продолжаться непрерывно более 2 часов.



5. *Физическая активность и отсутствие вредных привычек, как правило, идут параллельно.*

6. Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробную физическую активность.

7. Упражнения, развивающие и поддерживающие костно-мышечную систему должны включаться в этот час и выполняться не менее трех раз в неделю.

Достаточная двигательная активность позволяет развить костно-мышечную систему, иметь здоровые сердце и легкие, улучшить нервно-мышечную регуляцию, то есть координацию и контроль движений, поддерживать нормальный вес тела, *укрепить волю и воздержаться от вредоносных для здоровья привычек.*

Шагометр — это прибор для автоматического подсчета числа шагов, пройденных человеком.

Контроль растрчиваемых калорий, мотивирование на прохождение больших расстояний, повышенной эффективности прогулок, ведение учета пройденных шагов за день, неделю, месяц. Шагометры бывают механические, электронно-механические, электронные. Современные шагометры подсчитывают не только пройденные шаги, но выполняют и ряд других функций (учет потраченных калорий, контроль пульса и т.д.). Однако Вам нужно выбрать гаджет, который идеально подойдет, именно, Вам. Наиболее распространенные варианты устройства: наручные часы, браслет, прямоугольник с застежкой для фиксации.

Гигиенические норма суточной двигательной активности

6-10 лет

15-20 тыс. шагов

4-5 часов двигательный компонент

11-14 лет

20-25 тыс. шагов

3,4-4,5 часов двигательный компонент

15-17 лет

Мальчики 25-30 тыс шагов и 3-4 часа активности

Девочки 20-25 тыс шагов и 3-4,5 часа активности



Мифы о физической активности

1. Быть физически активным слишком дорого. Для этого необходимо оборудование, специальная обувь и одежда, а иногда вы даже должны платить за пользование спортивными сооружениями!

2. Я очень занят(а). Физическая активность занимает слишком много времени!

Начни с малого!

Вместо того чтобы ездить на лифте, лучше ходить по лестнице. Или выходить из лифта двумя-тремя этажами ниже, и оставшийся путь проходить пешком.

При пользовании общественным транспортом лучше выходить на несколько остановок раньше, чтобы пройтись пешком.

При езде на машине можно попросить родителей парковаться подальше, чтобы можно было пройтись пешком.

Прогулка в то время, когда с кем-то беседуете. Не обязательно сидеть при общении с друзьями и близкими! Гуляйте и получайте положительные эмоции!

Делайте физкультминутки, старайтесь пройтись на перемене в школе.

Рекомендации специально для Вас!

Проследите за собой! Составьте маленький дневник в течение нескольких дней и вы поймете, достаточно ли вы активны в течение дня.

Составьте свой личный режим! Начните свой день с утренней гимнастики, чтобы зарядиться бодростью.

Каждый день постепенно увеличивайте свою активность! Даже если вы будете каждый день в движении на 5 минут больше, чем вчера, то уже через две недели активность будет достаточна для вашего возраста.

Не забывайте про активные выходные! Ваш организм нуждается в активности и в выходные, общайтесь с близкими, гуляйте и радуйтесь жизни.



Если в твоём дворе проживают другие ученики той же школы, где ты обучаешься, можно объединиться с ними для совместных походов в школу и обратно домой пешком или на велосипедах, не используя личный или общественный автотранспорт.

Не останавливайтесь на достигнутом! Возможно, ваше самочувствие позволит вам заниматься физкультурой больше минимальной нормы, вы всегда можете пойти в спортивную школу и заниматься под руководством тренера.

Каждый день должен начинаться с утренней гимнастики!

Недаром утренний комплекс физических упражнений называется зарядкой. Она прогоняет остатки сна, дает заряд бодрости на целый день. Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшает обмен веществ, благотворно действует на нервную систему, укрепляет иммунитет.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне!» - что это такое?

Стать участником движения может каждый желающий. Возраст начала сдачи норм ГТО – 6 лет. В зависимости от возраста различают 11 ступеней. В каждой возрастной категории имеются обязательные испытания, которые необходимо пройти для получения золотого, серебряного или бронзового знака отличия.



Нормативы сдаются по видам спорта:

сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
подтягивание на низкой и высокой перекладине;
поднимание туловища из положения лежа на спине
наклоны вперед из положения стоя;
прыжки в длину с места;
прыжки в длину с разбега;
плавание;
бег на лыжах;
бег на короткие дистанции;
бег на средние и длинные дистанции;
метание мяча или спортивного снаряда;
рывок гири;
стрельба из пневматической винтовки.

Зачем сдавать нормы ГТО?

Быть подтянутым, крепким и спортивным – модно и здорово!

Для самых маленьких участников – это еще и возможность бесплатно отдохнуть в Артеке.

Для выпускников школ – дополнительные баллы к ЕГЭ, для студентов – возможность получить повышенную академическую стипендию.

Контрольные вопросы:

1. Чем чревата гиподинамия для растущего организма?
2. Какие виды двигательной активности различают и степени ее интенсивности?
3. Какие приборы используют для подсчета числа пройденных шагов, какие они бывают?
4. Гигиенические нормы суточной двигательной активности для вашего возраста.

5. Как можно увеличить двигательную активность в обыденной жизни?

6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне!» - что это такое? Зачем сдавать нормы ГТО?

ГЛАВА III ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР ЗАЩИТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ (ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ)

Актуальность профилактики употребления алкоголя и ПАВ подростками обусловлена весьма распространенным представлением о «пользе» умеренного «культурного» употребления слабоалкогольных напитков и безвредности малых доз других ПАВ.

КГБУЗ «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» было проведено репрезентативное исследование 1200 школьников Красноярского края, которое показало, что первую пробу алкоголя 23,2% школьников сделали в 13-14 лет и 20,0% школьников попробовали алкоголь в 15-16 лет. В настоящее время 42,8% мальчиков и 52,3% девочек употребляют алкоголь и делают это чаще всего на праздники и семейные торжества. Часто употребляют алкоголь (2-3 раза в месяц и более) 8,5% мальчиков и 10,2% девочек. Среди алкогольных напитков предпочитают слабоалкогольные (вино, шампанское, пиво), но 9,2% школьников употребляют крепкие спиртные напитки. Тревожно, что 27,6% считают, что вред алкоголя зависит от количества употребляемого алкоголя. 2,6% школьников признались, что пробовали наркотические вещества и большинство это делали из любопытства. Приобретались наркотики «на точке» или в школе. 7,2% школьников считают, что опасность наркотиков зависит от дозы.

По данным ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Физическое здоровье определяется состоянием и функционированием организма. Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями. Если человек душевно здоров, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо уделять достаточное время отдыху и увлечениям, иметь возможность получать новый опыт и делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут его понять.

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек умеет контактировать с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения в обществе, он уважает права людей, умеет оказывать помощь и способен сам принять ее, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, умеет

выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне.

Образ жизни формируется обществом или группой, в которой живет человек. При таком понимании можно сказать, что основная роль школьного учителя в профилактике - научить детей сохранять благополучный уровень здоровья на протяжении всей жизни.

Здоровый образ жизни становится социальным феноменом, который объединяет, способствует развитию здорового общества и сильного государства. Поэтому именно пропаганда ЗОЖ и недопустимость психоактивных веществ в жизни ребенка является важнейшей функцией и задачей всех органов здравоохранения, учреждений образования, органов социальной защиты, семьи и т.д.

ПАВ (психоактивные вещества) – большая группа веществ естественного или искусственного происхождения, которые влияют на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния иногда вплоть до изменённого состояния сознания.

Условно, ПАВ можно разделить на следующие группы:

*Кофеин, туарин

*Никотин

*Алкоголь

*Наркотические вещества естественного и искусственного происхождения

Работая со школьниками, профилактиолог не должен называть конкретные наименования веществ, входящих в эту группу. Профилактические мероприятия строятся на основе возрастных особенностей учеников, делятся на группы, которые имеют свои особенности проведения занятий.

Профилактические мероприятия для школьников 1-5 классов

С 7-ми лет ребенок способен переживать широкий спектр эмоций, осознавать свои индивидуальные качества и свою принадлежность к социуму, знает, умеет и выполняет правила поведения в обществе, начинает усваивать нравственные нормы.

Отличительными особенностями учеников начальной школы остаются внушаемость, податливость, желание подражать значимому взрослому. У детей в возрасте 7-11 лет формируется способность к умозаключениям, суждениям об окружающих явлениях, о себе и людях. Дети способны оценивать собственные поступки и поступки окружающих.

Работа с учениками начальных классов строится по следующим направлениям:

- Важность здорового образа жизни и привитие детям здоровьесберегающего поведения. Привлечение детей к спортивным и творческим мероприятиям. Здесь не нужно затрагивать тему ПАВ, так как это не своевременные и недоступные для понимания знания в данном возрасте. Запугивание негативными последствиями вредных привычек постепенно перестает восприниматься детьми, и вызывает неосознанный страх за здоровье родителей. Исключение может составлять занятия на тему «кофеин» и всех содержащих его напитков (кофе, энергетики).

- Развитие эмоционально-волевой сферы, а так же развитие навыков уверенного поведения. К 7-ми годам ребенок способен дифференцировать свои эмоции и называть их. Недоразвитие навыков понимания своих эмоций и способов их проявления в будущем повышает вероятность ранних проб ПАВ. Поэтому важна своевременная психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей.

Дети лучше усваивают информацию в игровой форме, поэтому вся профилактическая работа в этом возрасте должна строиться по принципу игры, с обязательным получением «обратной связи» от учеников.

Профилактические мероприятия для школьников 6-8 классов

В этом возрасте в организме ребенка начинают происходить глобальные изменения как на физическом, так и на психическом уровнях, связанные с гормональными перестройками и вхождением в пубертатный период.

Начало подросткового периода является одним из ключевых этапов в процессе становления эмоционально-волевой регуляции ребенка. Переживания становятся глубже, появляются более стойкие чувства, эмоциональное отношение к ряду явлений жизни делается длительнее и устойчивее. Подросток лучше, чем младший школьник, может управлять выражением своих чувств, хотя характеризуется чрезмерной эмоциональностью и импульсивностью.

Подростки обладают уже достаточно зрелым мышлением, способны анализировать те или иные явления действительности, способны понимать их сложную противоречивость. Они стремятся понять логику явлений, отказываясь что-либо принимать на веру, требуют систему доказательств.

Влечение младших подростков к употреблению психоактивных веществ формируется постепенно и реализуется при возникновении острой ситуации в жизни ребенка. Эти ситуации складываются в значимых сферах жизни, таких, как отношения в семье, статус в подростковой среде, уровень академических успехов, способность строить долгосрочные перспективы. Подросток с четкими представлениями о жизненных целях и обладающий разнообразными интересами имеет высокий профилактический потенциал.

Работа с учениками 6-8 классов строится по следующим направлениям:

- Основной акцент делается на формировании личностных ресурсов, ответственного поведения, обеспечивающих развитие у подростков ценностного отношения к здоровому образу жизни и развитию действенной установки на отказ от приема ПАВ. Здесь профилактиолог может проводить

интерактивные занятия с использованием наглядных материалов, игр, мозговых штурмов и т.д., беря во внимание при этом такие темы, как кофеин, никотин и алкоголь, подчеркивая негативные последствия употребления данных ПАВ. При этом, акцентируя внимание на важности здоровья, как основной ценности человека.

- Формирование устойчивого поведения, развитие эмоционального интеллекта, которое поможет подросткам научиться разрешать внутренний и внешние конфликты конструктивно, принимать на себя личностную ответственность за свои действия и развивать психологическую устойчивость к негативным воздействиям.

Профилактические мероприятия для школьников 9-11 классов

Подростковый возраст имеет важное значение в развитии и становлении личности человека. Социальная ситуация развития характеризуется в первую очередь тем, что старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Ему предстоит выйти на путь трудовой деятельности и определить свое место в жизни.

Старший школьный возраст - это возраст формирования собственных взглядов и отношений. Именно в этом проявляется самостоятельность старшеклассников. Если подростки проявляют самостоятельность в делах и поступках, то старшие школьники считают проявлением самостоятельности собственные взгляды, оценки, мнение.

Потребность в общении со сверстниками так же имеет большое значение. С ними они проводят свой досуг, делятся своими мыслями.

Так же одной из особенностей юношеского возраста является повышенная чувствительность к собственной внешности, ее соответствие стандартам, которые признаны идеальными в том или ином обществе. В силу завышенной планки эталонного соответствия, возникает множество внутренних конфликтов, которые являются причиной повышенной тревожности, снижения уровня притязаний, трудностей в общении.

Данный возраст, по сравнению с предыдущими, характеризуется большей подверженностью к разного рода риску, в том числе первым пробам ПАВ.

Работа с учениками 9-11 классов строится по следующим направлениям:

- Работа должна быть направлена на повышение информативности студентов по вопросам профилактики употребления всех видов ПАВ, уделяя особое внимание алкоголю и наркотическим веществам естественного и искусственного происхождения.
- Так же профилактика со старшими школьниками строится на информировании личной ответственности за свое здоровье и разъяснении социальных, административных и уголовных последствий употребления ПАВ.
- Формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у юношей социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей ЗОЖ, действенной установки на отказ от приема ПАВ.

Таким образом, все профилактические программы должны быть адаптированы в соответствии с возрастными особенностями разных групп учеников, и включать в себя разные методы и формы профилактической работы. Основной акцент в любой группе делается на важности ведения ЗОЖ, ликвидации или уменьшении факторов риска первых проб ПАВ, а так же на усилении факторов защиты от аддиктивного поведения.

Профилактические программы должны быть нацелены на те виды ПАВ, о которых имеет смысл упоминать в каждом конкретном возрасте. Так же они должны быть направлены на развитие личностных ресурсов, обучение социальным и психологическим навыкам отказа от приема ПАВ, исходя из возрастных категорий.

Предпочтение в любых занятиях по профилактики должно отдаваться интерактивным методам работы, таким как ролевые игры, фото и видео материалы, дискуссии, обратная связь, закрепление результатов, практика.

Важно помнить, что дети – это движущая сила общества, его будущее. Поэтому профилактику здорового образа жизни необходимо считать основной целью в борьбе за здоровье и развитие нашей страны. Обучение навыкам осознанного и ответственного отношения к своему будущему – должно быть приоритетной задачей профилактической работы.