

## **Занятие №1**

### **Тема: Правила личной гигиены.**

Личная гигиена – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела. Подсчитано, что в течение недели сальные железы выделяют на поверхность кожи человека от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы – от 3,5 до 7 л пота. Поэтому кожу нужно своевременно и регулярно мыть, иначе нарушаются ее защитные свойства и соотношение микроорганизмов, постоянно населяющих покровы тела, создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитических грибков и других вредных микроорганизмов.

Особенно легко загрязняются открытые части тела. Доказано, что при нанесении бактериальных культур на кожу чисто вымытых рук количество бактерий через 10 мин. уменьшается на 85%, а при нанесении на кожу невымытых рук – через 20 мин. лишь на 5%. Особенно много бактерий обнаруживается под ногтями (примерно 95% микроорганизмов, находящихся на коже рук), поэтому так важно систематически и правильно ухаживать за ногтями. Чистота рук обязательна при приготовлении, употреблении пищи.

Основные средства для очищения кожи – мыло и вода. Для мытья пользуются туалетным мылом. Душ желательно принимать ежедневно, особенно после тренировок; температура воды не выше 37–38°. Мыться в ванне или бане с применением мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю; после мытья обязательно меняют нательное белье. Ноги моют с мылом на ночь, лучше ежедневно, особенно летом. Уход за полостью рта помогает сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов. Чистят зубы ежедневно утром, полощут рот после еды. Важное место в личной гигиене занимают соблюдение чистоты

нательного белья, одежды, ежедневная смена носков (чулок), особенно при повышенной потливости.

Тестовые вопросы по теме: Правила личной гигиены.

Задание:

1. Прочитайте вопрос.
2. Из приведенных вариантов ответов выберите один – правильный и наиболее полный.
3. Рядом с вопросом поставьте букву выбранного ответа.

I. Соблюдение личной гигиены - это

- А) содержанию в чистоте тела;
- Б) содержанию в чистоте белья;
- В) содержанию в чистоте жилища.
- Г) Все из указанного в пунктах А, Б, В.

II. Сколько раз в неделю обязательно нужно мыться в ванне или бане:

- А) Один;
- Б) Два;
- В) Три.

III. Когда нужно принимать душ:

- А) После тренировки;
- Б) Перед тренировкой;
- В) Перед прогулкой.