

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

План:

1. Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии.
2. Факторы здоровья.
3. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека.
4. Составляющие здорового образа жизни.
5. Здоровый стиль жизни.
6. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния.
7. Рациональное питание.
8. Личная гигиена.

1. Здоровье: основные понятия, сущность, содержание, критерии

Одновременно с такими значимыми для человека понятиями, как «жизнь» и «смерть», в далекой древности сформировалось и понятие «здоровье». Вначале оно соотносилось в основном с физическим состоянием: здоровый человек – значит не больной. И здоровье определялось как нормальное состояние организма, при котором правильно действуют его органы. С развитием общества и различных наук это понятие наполнялось новым содержанием, а определение «здоровый» стали соотносить с образом жизни человека, его духовным развитием и психическим состоянием.

Опираясь на ряд научных исследований, можно выделить несколько концептуальных подходов определению понятия «здоровье».

Здоровье – это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

При таком подходе нормальное функционирование организма в целом является одним из основных элементов понятия «здоровье». Для всех характеристик человеческого организма (анатомических, физиологических, биохимических) вычисляются среднестатистические показатели нормы. Организм здоров, если показатели его функций не отклоняются от их известного среднего состояния.

Здоровье – это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

Вообще такой признак, как равновесие, в определении здоровья встречается с давних времен.

Пифагор, древнегреческий философ, математик и врач, определял здоровье как гармонию, равновесие, а болезнь – как их нарушение.

Гиппократ считал здоровым человека, у которого имеется равновесное отношение между всеми органами тела.

Г. Спенсер определяет здоровье как результат установившегося равновесия внутренних отношений к внешним.

Здоровье – это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.

Это тоже очень распространенный признак в определениях здоровья. В нем делается акцент на адаптацию, как на одно из самых главных и универсальных качеств биосистемы.

Здоровье – это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.

Этот признак здоровья столь очевиден и поэтому традиционно здоровье связывают именно с ним. В его основе лежит простая логика: здоровы те люди, которые не нуждаются в медицинской помощи.

Здоровье – это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Этот признак также используется во многих определениях здоровья и указывает на важность участия человека в социальной деятельности.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это психическое, физическое и социальное благополучие.

Из приведенных определений видно, что понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.
- Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.
- Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности,

основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, т.к. оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Критериями физического здоровья являются:

1. состояние сердечно-сосудистой системы;
2. состояние иммунной системы;
3. состояние дыхательной системы;
4. состояние опорно-двигательного аппарата;
5. состояние нервной системы;
6. состояние пищеварительной и мочеполовой систем.

Следует отметить, что универсального критерия оценки здоровья пока не найдено. Для этой цели используется совокупность тестов, проверенных практикой. В их число входят: масса тела, флюорография грудной клетки, частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненная емкость легких, содержание гемоглобина и т.д. Обычно используются от 15 до 26 тестов.

Предусмотрена следующая градация оценок:

- низкий;
- ниже среднего;
- выше среднего;
- высокий уровень состояния здоровья.

2. Факторы здоровья

1. Физическая активность как фактор здоровья человека.

Физическая активность очень важна для нормальной жизнедеятельности организма, так как этот фактор сильно влияет на здоровье человека, обеспечивая нормальную работу физиологических процессов, органы и ткани могут получать нужные питательные вещества и очищаются от продуктов обмена веществ. В физическую активность не входят сидячая работа и механическое повторение однотипных действий. Для наилучшего эффекта нагрузка должна распределяться с участием в работе максимального количества мышц. Еще важным фактором является то, что профессиональные занятия спортом не очень полезны для здоровья, так как они «сжигают» организм человека раньше времени. Во всем должна быть мера.

2. Экология как фактор здоровья человека.

Современное экологическое состояние окружающей среды является одним из самых влиятельных факторов на здоровье человека. Одним из факторов, влияющих на высокую продолжительность жизни не городских жителей является именно чистый воздух. Очень большое влияние оказывает количество и качество природной энергии, которую они получают. Поэтому горожане стараются чаще выезжать на природу за город, в те места, где

больше деревьев и есть природные водоемы. Это нужно делать как можно чаще.

3. Образ жизни как фактор здоровья человека.

Образ жизни – это биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующаяся его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения. Иначе говоря, образ жизни – это «лицо» индивида, отражающее в то же время уровень общественного прогресса.

Рассматривая образ жизни, следует помнить, что хотя он в значительной степени обусловлен социально-экономическими условиями, в то же время во многом зависит от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Эти, в частности, объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни – это в первую очередь экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

Под качеством жизни понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория).

Стиль жизни характеризует поведенческие особенности жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория). Если попытаться оценить роль каждой из категорий образа жизни в формировании индивидуального здоровья, то можно заметить, что первые две носят общественный характер. Отсюда понятно, что здоровье человека будет в первую очередь зависеть от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

4. Рациональное питание как фактор здоровья человека.

Для поддержания нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья на высоком уровне каждый человек не только должен получать необходимое количество различных питательных веществ, но и рационально питаться. Правильно организованное питание оказывает положительное влияние на устойчивость организма к воздействиям внешней среды, обуславливает гармоническое развитие физических и духовных сил, укрепляет здоровье и предупреждает развитие многих желудочно-кишечных и других заболеваний.

Основные признаки рационального питания, соответствующего представлениям о ЗОЖ, могут быть сведены к следующему:

- максимально разнообразный рацион, предусматривающий включение в ежедневное меню продуктов всех основных групп;
- регулярный прием пищи;
- соблюдение количественной стороны питания;
- изменение питания в соответствии с возрастом, образом жизни, профессией, климатическими условиями, национальными привычками и т.д.

5. Генетическая наследственность как фактор здоровья человека.

Генетика, как фактор здоровья, играет в нашей жизни огромную роль. Существуют генетически врожденные заболевания, полностью излечить которые современная медицина пока не в состоянии. Необходимо отметить, что в современных исследованиях выяснили, что некоторые заболевания (среди которых и психосоматические расстройства) передаются не через изменение молекулы ДНК, а через метки, которые прикреплены на генах. Появились эти метки за счет опыта, полученного при жизни наших предков. Кроме того, стало известно, что при определенных условиях, метки могут деактивироваться, изменяя ситуацию в другую сторону. К таким условиям относят: позитивное мышление, чтение мантр или молитв, налаживание гармоничного взаимодействия с окружающими, а также медитативные методы, которые активно использовались практически всеми традициями мира с древних времен.

3. Здоровье в иерархии ценностей и потребностей человека

Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, основанное на нравственных началах.

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

Выделяют три уровня ценности здоровья: биологический – изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию; социальный – здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида

к миру; личностный (психологический) – здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления. Ценностями могут выступать биологическое, психофизиологическое состояние человека (жизнь, здоровье, норма и т.д.), условия общественной жизни (социальные и природные), в которых происходит формирование, развитие, удовлетворение потребностей, а также предметы и средства их реализации – продукты материального и духовного производства. Ценностный подход требует учитывать мотивационно-личностное отношение индивида к здоровью, которое может выражаться не только в форме определенного практического поведения, но и в виде психологического контроля, мнений, суждений. Ценность здоровья не перестает быть таковой, даже если она не осознается человеком; она может быть и скрытой (латентной). Как показывает практика, большинство людей ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено. Здоровье занимает в иерархии потребностей человека ведущие позиции.

4. Составляющие здорового образа жизни

Важнейшим аспектом образа жизни является здоровый образ жизни (ЗОЖ) – такая организация труда, отдыха, творческого самовыражения, реализация культурных и физиологических потребностей человека, которые обеспечивают ему выполнение биосоциальных функций, физическое и психическое здоровье, активное долголетие и гармоничное развитие личности во всех возрастных периодах.

Условно все формы поведения отдельного человека, составляющие ЗОЖ, разделяют на две группы:

- Личностное поведение, способствующее профилактике заболеваний и повышению защитных свойств организма: разумный режим труда (учебы) и отдыха, удовлетворительные личные жилищно-бытовые условия, рациональное питание, оптимальная двигательная активность, закаливание, культура межличностных отношений, соблюдение правил гигиены, должная медицинская активность.
- Личностное поведение, направленное на борьбу с вредными пристрастиями: табакокурением, употреблением алкогольных напитков и психоактивных веществ, хулиганством, нарушением режима сна и питания и др.

Каждый компонент ЗОЖ имеет значение как сам по себе, так и в совокупности с другими компонентами жизнедеятельности.

Труд (учеба).

Правильное развитие и совершенствование человека невозможны без трудовой (учебной) деятельности. Труд создал человека и способствует расцвету его физических и нравственных сил. Благоприятно влияет на человека и его здоровье только свободный, приносящий удовлетворение, правильно организованный труд. Поэтому весьма перспективным следует

считать организацию на производстве, в учебных заведениях комнат психофизической разгрузки.

Для ЗОЖ существенно, чтобы социальная забота государства о здоровье работающей (учащейся) молодежи увязывалась с созданием нормальных условий труда (учебы) на конкретном предприятии и в учебном заведении, а также с личной заинтересованностью каждого в сохранении здоровья и повышенной работоспособности.

Жилищные условия.

Здоровье людей зависит от жилищно-бытовых условий. Плохое жилье, низкая его комфортность и другие неудовлетворительные условия быта не только не соответствуют представлениям о ЗОЖ, но и могут являться причинами ряда заболеваний (туберкулез, рахит, ревматизм и др.), конфликтов и нервно-психических расстройств. Принятая в Республике Беларусь жилищная программа, предусматривающая отдельную квартиру каждой семье, является не только выражением заботы государства о быте граждан, но и важной предпосылкой ЗОЖ.

Отдых.

Правильно организованный отдых – необходимое условие ЗОЖ и важнейшее средство укрепления здоровья. Каждому человеку нужен ежедневный, еженедельный и ежегодный отдых. Выбор формы и места отдыха, способов использования свободного времени зависит от возраста, состояния здоровья, индивидуальных склонностей и возможностей. Лучше всего провести отпуск (каникулы) в обстановке, отличной от привычных условий жизни. Структура отдыха должна соответствовать тяжести труда (учебы) и возрасту человека. Для рабочих, труд которых относится к категории тяжелого, предпочтительнее пассивный отдых. Лицам, занимающимся умственным трудом, в том числе учащимся, или легким физическим трудом, особенно связанным с нервным напряжением, нужен активный отдых. Важная форма отдыха – сон. Его продолжительность нельзя сокращать, так как частое недосыпание ведет к расстройству нервной системы, может вызвать различные болезни. Отдыху способствуют оптимистическое настроение, радостное восприятие жизни, богатые впечатления от общения с природой и новыми людьми.

5. Здоровый стиль жизни

Здоровый стиль жизни – это систематическое поведение индивида, направленное на сохранение биологического, социального и психологического здоровья, сохранение трудоспособности и профилактику заболеваний.

Здоровый стиль жизни включает:

- рациональное питание;
- рациональные физические нагрузки и гигиену труда;
- соблюдение правил безопасности жизнедеятельности дома, на работе, в общественных местах и т.д.;

- организацию правильного отдыха и профилактику стрессов, переутомления, овладение навыками психологической защиты и релаксации;
- воздержание от употребления наркотиков, курения, алкоголя или умеренное употребление спиртных напитков;
- профилактические мероприятия (своевременное прохождение медосмотров и обращение за медицинской помощью, прививки, закаливание и пр.).

Здоровый стиль жизни, прежде всего, основывается на осознании ценности здоровья. Поэтому ему необходимо обучать детей с самого раннего возраста, формируя культуру здорового образа жизни, традиции сохранения и укрепления здоровья, здоровые привычки.

6. Обеспечение здоровья и самооценка своего состояния

Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением. Оно проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие.

Дифференцируя отношение к здоровью на адекватное (разумное) и неадекватное (беспечное), мы тем самым условно выделяем два диаметрально противоположных типа поведения человека по отношению к факторам, способствующим или угрожающим здоровью людей.

Критерием меры адекватности отношения к здоровью в поведении может служить степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативным требованиям медицины, санитарии, гигиены. В высказываниях мнений и суждений оно выступает как уровень осведомленности и компетентности индивида.

Отношение к здоровью включает в себя и самооценку человеком своего физического и психического состояния, которая является своего рода индикатором и регулятором его поведения. Самооценка физического и психического состояния выступает в качестве реального показателя здоровья людей, так как обнаружена довольно высокая ступень (70-80% случаев) ее соответствия объективной характеристике здоровья.

Каждый человек хочет быть здоровым. Однако даже в ситуации болезни люди нередко ведут себя неадекватно своему состоянию, не говоря уж о том, что в случае отсутствия болезни они далеко не всегда соблюдают санитарно-гигиенические требования. Очевидно, причина несоответствия между потребностью в здоровье и ее действительной повседневной реализацией человеком заключается в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как нечто безусловно данное, как сам собой разумеющийся факт, потребность в котором хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита. Чем адекватнее отношение человека к здоровью, тем интенсивнее забота о нем.

7. Рациональное питание

Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их возраста, пола, характера труда и других факторов. Рациональное питание оказывает содействие сохранению здоровья, сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной трудоспособности, а также активному долголетию.

Пища – мультикомпонентный фактор окружающей среды. Согласно формуле сбалансированного питания, с пищей в организм должно поступать более 50 разных веществ органической и неорганической природы, оказывающих содействие выполнению пищей своих разнообразных функций в процессе жизнедеятельности организма.

Рассматривая физиологические аспекты проблемы рационального питания, нужно подчеркнуть, что важнейшими функциями пищи являются:

- энергетическая - обеспечение организма энергией. Энергетическую функцию пищи обеспечивают в основном углеводы, которые содержат преимущественно хлебобулочные, макаронные изделия, крупы, картофель, сахар, фрукты и блюда из них;

- пластическая функция - обеспечение организма пластическими веществами. Обмен веществ происходит как результат двух взаимосвязанных процессов - ассимиляции (анаболизм) и диссимиляции (катаболизм). Процессы ассимиляции возможны только при условии снабжения организма пластическими веществами, прежде всего, белками, в меньшей мере - жирами и углеводами, поэтому пластическую функцию пищи обеспечивают преимущественно мясные, рыбные, молочные продукты, яйца. В осуществлении пластической функции особую роль играют минеральные элементы - им принадлежит основная роль в построении костной ткани;

- биорегуляторная. Пища содержит вещества, из которых образуются ферменты и гормоны - биологические регуляторы обмена веществ в тканях организма. В образовании ферментов и гормонов участвуют преимущественно белки, витамины и микроэлементы;

- приспособительно-регуляторная (адаптационная). Каждое питательное вещество выполняет специфическую роль в адаптационной деятельности разных функциональных систем организма, обеспечивающих его жизнедеятельность. Так, например, пищевые волокна (клетчатка, пектин и т.п.), которые до недавнего времени считались балластными веществами, принимают участие в формировании каловых масс и регуляции моторной функции кишечника - важнейшего органа системы пищеварения;

- иммуно-регуляторная. Способность организма противостоять действию вредных факторов (биологических, химических, Физических) зависит от качества питания, особенно от его белкового, витаминного состава, содержания эссенциальных (незаменимых) жирных кислот, микроэлементов (Fe, Zn, I и т.п.);

- реабилитационная. Питание позволяет восстанавливать здоровье больных людей: оказывает содействие ускорению выздоровления и предупреждению рецидивов;

- мотивационно-сигнальная - эта функция связана с доставкой в организм вкусовых веществ, оказывающих содействие поддержанию на надлежащем уровне пищевой мотивации (аппетита), а также в некоторой степени поддержанию психологического благополучия личности. Поэтому при ведении здорового стиля жизни важен учет указанных функций пищи и особенностей ее биологического влияния на организм, а именно:

- специфического действия, которое предотвращает возникновение и развитие синдромов недостаточного и избыточного питания, т.е. алиментарных заболеваний;

- неспецифического действия, препятствующего развитию и прогрессированию неинфекционных заболеваний;

- защитного действия, которое повышает стойкость организма к неблагоприятному влиянию внешних, в т.ч. трудовых факторов;

- фармакологического действия, которое восстанавливает гомеостаз и деятельность функциональных систем организма, поврежденных вследствие болезни.

Основные признаки рационального питания, соответствующего представлениям о ЗОЖ, могут быть сведены к следующему:

- максимально разнообразный рацион, предусматривающий включение в ежедневное меню продуктов всех основных групп;
- регулярный прием пищи;
- соблюдение количественной стороны питания;
- изменение питания в соответствии с возрастом, образом жизни, профессией, климатическими условиями, национальными привычками и т.д.

8. Личная гигиена

Гигиена как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни людей. Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, что означает «приносящий здоровье». Определений понятий «гигиена» очень много, но, пожалуй, все они означают одно: гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека.

Гигиена включает в себя множество разделов, таких как: гигиена питания, гигиена детей и подростков, гигиена труда, спортивная гигиена, личная гигиена, коммунальная гигиена, гигиена окружающей среды, военная гигиена и т.д. Так как тематика сайта полностью входит в понятие «Гигиена», то для доступности понимания в данном разделе мы рассмотрим лишь тему «Личной гигиены».

Личная гигиена – свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена – это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований

личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

Правила личной гигиены.

1. Гигиена тела.

Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

- Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.

- Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

- Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

- Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

2. Гигиена волос.

Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

- Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно.

- Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать.

- Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду,

а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.

- После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.
- Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы.
- При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

3. Гигиена полости рта.

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

- Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.
- Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.
- После приема пищи обязательно полощите рот.
- При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.
- Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

4. Гигиена нательного белья, одежды и обуви.

Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

- Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.
- Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.
- Одежду необходимо регулярно стирать.
- Недопустимо ношение чужой одежды и обуви
- Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.
- Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.
- Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

5. Гигиена спального места.

- У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.
- Постельное белье необходимо менять еженедельно.
- Спальное место должно быть удобным.
- Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.
- Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.
- Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

Список литературы

1. Физическая культура студента: Учебник/ Под. ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарака, 2008- 448с.
2. Городничева Н.Я., Семенова Г.И. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием школьников. - Тобольск: Издательство ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2002. - 39с.
3. Чумаков Б.Н. Валеология: Учеб. пособие. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2000. - 407с.
4. Чешихина В.в., Кулаков В.Н., Филимонова С.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480с.