Менделеевская средняя школа №2

**Реферат**

**по Биологии**

**на тему:**

**Личная и общественна гигиена**

Выполнила: ученица 9-б класса

средней школы №2

г. Менделеевска

##### Галеевой Айгуль

г. Менделеевск 2002

**План**

ВВЕДЕНИЕ 3

ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА 4

Личная гигиена. 4

Рациональный режим дня и объем двигательной активности 4

Уход за телом и полостью рта 6

Рациональное питание 7

Гигиена одежды и обуви 10

ЛИТЕРАТУРА 14

# ВВЕДЕНИЕ

Основами сохранения здоровья человека является личная и общественная гигиена и, несомненно, врачебный контроль.

**Гигиена** — медицинская наука, изучающая влияние окружающей среды на здоровье человека. Целью гигиены является профилактика заболеваний, обеспечение оптимальных условий жизнедеятельности организма, сохранение здоровья и продление жизни человека, обес­печение его высокой работоспособности.

Как наука о здоровье гигиена находит все возможности для своего развития во многих странах, в том числе и в России. И это по­нятно, так как наше государство берет на себя заботу об охране и постоянном улуч­шении здоровья всего населения.

Общественная гигиена неразрывно связана с личной. Выполнение требований личной гигиены имеет не только индивидуальное значе­ние.

# ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ ГИГИЕНА

## Личная гигиена.

Личная гигиена включает в себя общие гигиени­ческие правила: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене относятся гигиенические требования к уходу за телом и по­лостью рта, отказ от вредных привычек, разрушающих здоровье и тре­нированность.

Большое значение для здоровья имеет гигиена занятий физичес­кими упражнениями, направленная на то, чтобы физические упражнения и внешние условия их выполнения оказывали благотворное влияние на организм физкультурника, спортсмена.

Многие гигиенические положения, нормы и правила широко ис­пользуются в практике физического воспитания, в том числе и в си­стеме профессионально-технического образования.

В конечном итоге гигиенические мероприятия и занятия физичес­кой культурой преследуют общие цели: укрепление здоровья, повы­шение закаленности, умственной и физической работоспособности, по­вышение готовности учащихся к высокопроизводительному труду и защите Родины.

## Рациональный режим дня и объем двигательной активности

Основой сохранения здоровья человека является рациональный режим дня: правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, определенное время подъема и отхода ко сну, выполне­ние ряда гигиенических мер.

При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм дея­тельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных реф­лексов. Отсутствие постоянного режима или частое изменение сло­жившегося стереотипа ухудшает работоспособность и отрицательно сказывается на здоровье.

Рациональный распорядок дня дает возможность лучше планиро­вать свое время, приучает учащихся к сознательной дисциплине.

Функциональная активность организма человека ритмически из­меняется. Ритмы функционирования организма, получившие название биологических, имеют различные периоды. Основным ритмом явля­ется суточный. Ночью снижаются показатели обменных процессов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, температура тела. Днем увеличиваются интенсивность обмена веществ, двигательная актив­ность и связанная с ними работа сердца и дыхания. При этом на протяжении дня работоспособность также ритмически изменяется: посте­пенно повышаясь в утренние часы, она достигает высокого уровня в 10-13 ч, а затем понижается к 14 ч. После этого начинается вторая волна повышения работоспособности, которая после 20 ч постепенно снижается.

Лучшее время для занятий по физическому воспитанию - с 10 до 13 ч и с 16 до 20 ч.

Большое значение имеют правильная организация учебных занятий, рациональное распределение труда и от­дыха, объемы нагрузок в различных видах деятельности.

На рост и развитие подростков существенное влияние оказывает двигательная активность. Недостаточная двигательная активность не­благоприятно влияет на многие функции растущего организма, в част­ности на сердечно-сосудистую и нервную системы.

Оптимальная доза двигательной активности должна определяться как при плановых занятиях спортом, так и при самостоятельных за­нятиях. Гигиеническая норма двигательной активности учитывает прежде всего требования и закономерности укрепления здоровья и все­стороннего гармонического развития всего организма. Для сохранения здоровья и достижения высокого уровня физического развития уча­щимся необходим довольно большой объем двигательной активности с энерготратами как минимум 2, 5 тыс. ккал/сут.

При рациональной режиме учащихся продолжительность ночного сна должна быть не менее 8,5 в для подростков 15—16 лет и 8 ч для учащихся 17—18 лет. При различных нарушениях режима и переутомлении может наступить бессонница. Перед соревнованиями также нередко отмечается нарушение сна, связанное с излишним вол­нением перед стартом. От бессонницы поможет избавиться строгое соблюдение всех гигиенических норм. Не рекомендуется пить на ночь крепкий чай, кофе, заниматься до позднего вечера напряженной умст­венной работой, поздно тренироваться, перед сном нужно совершить небольшую прогулку, а затем принять теплый душ.

В рабочие дни недели рекомендуется примерный режим дня уча­щихся.

#### Элементы режима Время

Подъем 7.00

Утренний туалет, зарядка с закаливающими процеду­рами 7.00— 7.30

Уборка постели, одевание 7.30— 7.40

Завтрак 7.40— 8.00

Время на дорогу в учебное заведение 8.00— 8.30

В дни теоретических занятий

Линейка, вводная гимнастика 8.30— 9.00

Занятия 9.00—15.10

Обед 11.35—12.30

В дни производственного обучения

Вводная гимнастика, инструктаж, обучение 8.30—1430

Обед 11.20—12.00

Свободное время до 15.30

Полдник 15.30—16.00

Секционные и самостоятельные занятия физкультурой и спортом 16.00—17.30

Приготовление уроков 17.30—19.45

Ужин 19.45—20.00

Прогулка 20.00—21.00

Свободное время, чтение 21.00—22.00

Вечерний туалет, отход ко сну 22.00—22.30

## Уход за телом и полостью рта

Чистота кожи — основное условие ее нормального состояния. Скапливающиеся на поверхности кожи продукты жизнедеятельности организма (пот, минеральные соли, кожное сало и т. д.), соединяясь с грязью и пылью, раздражают кожу, закупоривают отверстия пото­вых и сальных желез, что может привести к фурункулезу и другим воспалительным процессам.

Уход за кожей начинается с утреннего туалета. Каждый учащийся должен ежедневно утром мыть с мылом лицо, руки и шею, не реже од­ного раза в неделю посещать баню, мыть руки с мылом после всякого соприкосновения с грязными предметами, посещения туалета и осо­бенно перед едой во избежание желудочно-кишечных заболеваний (дизентерии, брюшного тифа и др.). Для рук нужно иметь отдель­ное полотенце. Ногти следует коротко стричь, а при мытье рук пользоваться специальной щеточкой.

Волосы необходимо своевременно и коротко подстригать и мыть в мягкой теплой воде с моющими веществами не реже одного раза в неделю. Жирные или сухие волосы нуждаются в специальном уходе. Уход за полостью рта не только способствует сохранению целостности зубов, но и предупреждает многие заболевания, так как больные зубы являются очагом инфекции. Важную роль в предупреждении инфек­ции в полости рта играет правильный уход за зубами и полостью рта.

Каждый учащийся должен твердо усвоить несложные правила ухода за полостью рта: иметь индивидуальную зубную щетку; еже­дневно утром И вечером чистить зубы мягкой щеткой (лучше из нату­ральной щетины); полоскать рот теплой водой после каждого приема пищи; не удалять остатков пищи с помощью металлических предме­тов, пользоваться только специальными зубочистками; зубы чистить пастой с наружной и внутренней стороны в течение 1—2 мин только в вертикальном направлении. Начинают чистить зубы с коренных, по­степенно перемещая щетку в сторону передних зубов.

Два раза в год обязательно следует проходить профилактические осмотры у зубного врача.

## Рациональное питание

Рациональное питание прежде всего подразумевает правильный режим питания. Время приема пищи должно быть строго определено и приходиться на одни и те же часы. Нерегулярный прием ее ухуд­шает условия пищеварения и способствует развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Нецелесообразно принимать пищу непосредственно перед заняти­ем по физическому воспитанию. Это ведет к плохому ее переварива­нию и усвоению, мешает тренировочному процессу, так как наблю­дается уменьшение секреции желудочного сока и сока поджелудоч­ной железы, что зависит не только от тормозящего влияния физичес­кой нагрузки на деятельность желез, но и от того, что при мышечной работе уменьшается кровоснабжение внутренних органов. Пища доль­ше остается в желудке, вызывая ощущение тяжести. Наполненный желудок поднимает диафрагму и тем самым затрудняет деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, к которым при физичес­ких упражнениях предъявляются повышенные требования.

Не рекомендуется принимать пищу сразу же после занятий физи­ческими упражнениями. В это время секреция пищеварительных соков будет еще угнетена, аппетит отсутствует. Если подождать 20—30 мин, то создадутся нормальные условия для секреции соков и пища будет легко усваиваться.

Завтрак должен быть за 1—1,5 ч до занятия физическими упраж­нениями и за 3 ч до соревнования; обед за 2—3 ч до занятия и за 3,5— 4 ч до соревнования. Ужин за 1,5—2 ч до сна.

Учащемуся-спортсмену следует ежедневно взвешиваться, допусти­мы лишь небольшие отклонения от нормы (в пределах 200—300 г). Снижение массы тела указывает на перетренированность и приводит к потере работоспособности.

Питание учащегося-спортсмена должно быть полноценным, т. е. содержать необходимые питательные вещества и полностью покры­вать расходы энергии, связанные с его учебной и спортивной деятель­ностью.

Важно, чтобы в рационе содержались полноценные в питательном отношении животные белки — не менее 60% всего белка пищи. Для этого в рацион надо включать мясо и мясные продукты, рыбу, а также молоко и молочные продукты. Количество молочных продуктов (сыр, творог), не считая молока, должно составлять не менее 120 г/сут. Помимо животных белков полезны полноценные белковые комбина­ции, такие, как гречневая каша с молоком, треска и творог, но интер­вал в приеме этих продуктов не должен превышать 5—6 ч, только тогда они усваиваются как полноценная белковая комбинация.

Учащимся-спортсменам надо повседневно включать в рацион жи­вотные и растительные жиры. .

Большое значение в питании должно придаваться углеводам, ко­торые нужны для нормального усвоения организмом жиров и для обеспечения организма энергией, необходимой для нормальной жиз­недеятельности. Чем интенсивнее физическая нагрузка, тем больше объем мышечной работы, тем выше потребность в углеводах.

Суточная норма сахара в любом виде не более 200—300 г и 100 г единовременно, так как большее количество не успевает усвоиться организмом.

Важное значение в питании имеет также клетчатка, которая со­держится в хлебе из муки грубого помола, овощах и улучшает дея­тельность кишечника.

В жизнедеятельности организма огромную роль играют витамины. В натуральных продуктах (овощи, фрукты) витамины содержатся в виде комплексов и хорошо усваиваются. В зимне-весенний период естественных витаминов недостаточно, поэтому следует принимать до­полнительно поливитаминные препараты.

Важно своевременно выявлять первые признаки гиповитаминоза в напряженные периоды тренировки и учебных занятий: утомляемость к концу занятий, ухудшение сна, раздражительность, понижение ин­тереса к учебе и спорту, нежелание работать. Чаще всего гиповитаминозы развиваются ранней весной.

Отметим значение витаминов при занятиях спортом.

Витамин С (аскорбиновая кислота) рекомендуется как при ско­ростных, так и при длительных нагрузках на выносливость по 150— 200 мг за 30—40 мин до старта. Необходимо перед приемом витами­нов проконсультироваться с врачом.

Кроме витаминов учащимся при занятиях спортом дополнительно требуются минеральные соли, особенно в условиях жаркого климата. Организму необходимы фосфор, кальций и магний, принимающие активное участие в химических процессах в организме. Пищевыми ис­точниками этих солей являются сыры, творог, бобовые, мясные и рыб­ные продукты.

Для поддержания высокой спортивной работоспособности важно .соблюдать питьевой режим. Суммарное количество воды в рационе учащегося-спортсмена (включая чай, кофе, жидкие блюда) должно составлять не более 2—2,5 л.

При чувстве жажды следует потреблять слегка подкисленную ли­моном или клюквенным соком, аскорбиновой кислотой воду. Рекомен­дуется некоторое время задерживать воду во рту, пить не торопясь, небольшими глотками. Утолить жажду можно также фруктами, имеющими кисло-сладкий вкус (яблоки, апельсины, лимоны).

## Гигиена одежды и обуви

Гигиеническое значение одежды и обуви, в том числе и спортив­ной, состоит в регулировании отдачи, тепла телом человека таким об­разом, чтобы температура тела была постоянной, т. е. поддерживалось тепловое равновесие организма.

Подбор одежды и обуви отражается на работоспособности, поэтому они должны соответствовать определенным гигиеническим требова­ниям. Одежда должна быть легкой и достаточно свободной, не за­труднять движений, дыхания и кровообращения, предохранять от травм. -

Основные требования к ткани для спортивной одежды: теплопро­водность, воздухопроницаемость и гигроскопичность (способность по­глощать водяные пары). Благодаря гигроскопичности ткань способст­вует теплоотдаче и препятствует скоплению пота на поверхности кожи. Нижнее белье должно изготовляться из натуральных хлопчато­бумажных или шерстяных тканей.

Спортивные костюмы подбирают по росту с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда за­трудняет работу и может послужить причиной травм. В одежде не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей. Кро­ме того, одежда, слишком прилегающая к телу, мешает испарению пота с поверхности кожи, затрудняет теплоотдачу. Свободный покрой одежды особенно важен при занятиях по физическому воспитанию в условиях жаркого климата.

Одежда учащегося при занятиях в помещении или на открытом воздухе в летнее время при теплой погоде должна состоять из майки и трусов.

Для занятий зимними видами спорта требуется одежда с высокими тепло- и ветрозащитными свойствами — хлопчатобумажное белье» шерстяной костюм или свитер с брюками, шерстяная шапочка. При сильном ветре надевается ветрозащитная куртка. Одежду из синте­тики рекомендуется применять только для защиты от ветра, дождя и Др.

Обувь учащегося-спортсмена должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой, а также обладать достаточными теплозащит­ными и водоупорными свойствами. Обувь не должна стеснять стопу.

В любую обувь рекомендуется вкладывать дополнительную стель­ку (желательно войлочную) и вынимать ее на ночь для проветрива­ния, а под пятку помещать резиновую губку для предупреждения травм. Размеры зимней обуви должны позволять использовать теп­лую стельку и при необходимости — две пары носков.

В результате частого употребления одежда и обувь портятся от постоянного трения, растягивания, давления, и, кроме того, посте­пенно загрязняются как изнутри, так и снаружи. Загрязнение одеж­ды отрицательно сказывается на ее воздухопроницаемости, а также может привести к распространению инфекционных заболеваний.

Нужно знать и соблюдать следующие правила ухода за одеждой и обувью.

Учащиеся не должны пользоваться спортивной одеждой и обувью не по назначению, т. е. вне занятий физкультурой и спортом. Являться на занятие нужно, как правило, в обычной одежде и обуви, переоде­ваться в спортивной костюм и обувь непосредственно в раздевалке во избежание занесения пыли в залы. По окончании занятия учащий­ся, приняв душ, должен снова надеть обычную одежду и обувь.

Необходимо регулярно стирать спортивную одежду. Частота стир­ки предметов спортивной одежды зависит от их особенностей, условий тренировки и др. Футболки, трусы, купальные костюмы стирают пос­ле каждого тренировочного занятия.

После занятий борьбой костюмы следует тщательно просушить, по­чистить, периодически их, нужно стирать. Хранить одежду следует в светлом, хорошо проветриваемом помещении в висячем положении, не вплотную друг к другу. Защитные шлемы боксеров, а также пер­чатки после каждого занятия нужно протирать с внутренней стороны денатурированным спиртом или одеколоном, можно использовать и 3%-ный раствор перекиси водорода. Просушивать их следует в ви­сячем положении.

Для сохранения формы, вида и гигиенических свойств спортивной обуви необходим тщательный уход за ней. Намокшую и загрязненную обувь надо очистить и просушить в хорошо вентилируемом помещении при комнатной температуре. Не рекомендуется сушить обувь на ра­диаторах отопления или около открытого огня, так как от этого обувь коробится и портится. После высушивания кожаную обувь следует смазывать жиром, что придает ей мягкость, эластичность и умень­шает промокаемость.

Важное значение имеет уход за носками. Носки надо регулярно стирать, следить, чтобы на них не было грубых швов, заплат и дру­гих неровностей, способных вызвать потертости стопы.

Несоблюдение правил личной гигиены может привести к грибко­вым заболеваниям кожи. Поэтому необходимо насухо вытирать меж­пальцевые складки ног, тщательно вытирать ноги после купания, приема ванны или душа. В банях и душевых пользоваться резино­выми тапочками.

При потливости ног не рекомендуется носить обувь на резиновой подошве, а также чулки и носки из капрона и нейлона, так как они не впитывают влаги.

# ЛИТЕРАТУРА

«Общество и природная среда» – С.Н. Смирнов.

«Человек и его здоровье» – В.И. Климова

«Валеология- наука о здоровье» – И.И. Брекмал.