

ЗДОРОВЬЕ

Здоровье - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни (Устав ВОЗ).

Соблюдение правил личной гигиены - эффективный и доступный метод укрепления и сохранения здоровья.



Личная гигиена - это в том числе и:

- *закаливание;*
- *гигиена кожи;*
- *гигиена зубов и полости рта;*
- *гигиена одежды и обуви;*
- *подвижный образ жизни.*



- Правильное распределение во времени различных видов деятельности и отдыха, приема пищи, пребывание на свежем воздухе -основа здорового образа жизни. Соблюдение режима дня имеет большое значение для общей работоспособности, приучает различные системы организма к работе или отдыху.



- Сон обеспечивает полноценный отдых. В первую очередь сон необходим для центральной нервной системы, органов чувств и мускулатуры.

- Сон учащихся профессиональных училищ должен длиться не менее **8- 9 часов в сутки**. Сон взрослого человека должен длиться не менее **7-8 часов в сутки**. Чем моложе человек, тем продолжительнее должен быть сон.



- Систематическое недосыпание и недостаточно глубокий сон ведут к истощению нервной системы: появляется раздражительность, быстрее развивается утомление, нарушается деятельность внутренних органов.



Перед сном целесообразна прогулка на свежем воздухе



- Употребление алкоголя, наркотиков, курение ведут к ухудшению состояния здоровья, понижению физической и умственной активности.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание - систематическое целенаправленное воздействие на организм внешних факторов

холода;

- тепла;
- солнечных лучей;
- *дозированных физических нагрузок.*

Механизм закаливания - повышение устойчивости организма к неблагоприятным метеорологическим воздействиям за счет развития внутренних резервов.

Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний.



Основные правила закаливания

- Постепенное увеличение закаливающих нагрузок
- Последовательность перехода от легких процедур к процедурам с более интенсивным воздействием Регулярность и систематичность
- Комплексность
- Учет индивидуальных особенностей организма

Виды закаливания

- Воздушные ванны
- Водные процедуры
- Солнечные ванны (облучение солнцем)
- Дозированные физические нагрузки



Закаливание воздухом

- воздействие воздуха разной температуры на обнаженное или полубнаженное тело.

Воздушные ванны бывают:

- тепловые (+20° - +30° C)
- прохладные (+14° - 20° C)
- холодные (ниже 14° C)

Прохладные и холодные воздушные ванны следует сочетать с физическими **упражнениями**, которые исключают переохлаждение тела.

После воздушных ванн рекомендуется применять водные процедуры. Желательно сочетать закаливание с гимнастикой.

Сон при открытой форточке зимой повышает эффективность этого вида закаливания.

