**Личная гигиена и закаливание.**

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляция и др. В полном объеме они выполняются только при здоровой и чистой коже. Кожа способна к самоочищению. С чешуйками, секретом сальных и потовых желез удаляются различные вредные вещества. Мыть тело под душем, в ванной или бане рекомендуется не реже одного раза в 4-5 дней. После занятий физическими упражнениями необходимо принимать теплый душ и менять нательное белье.

 Уход за полость рта и зубами требует, чтобы после еды рот прополаскивали теплой водой. Чистить зубы рекомендуется раз в день во избежание стирания эмали. Зубная щетка не должна быть чересчур жесткой, а процедура чистки должна занимать не менее 2 мин. Чтобы сохранить зубы, важно, чтобы пища содержала достаточно кальция, из солей которого в значительной степени состоит ткань зубов, а также витаминов, особенно D и B . Для укрепления десен следует больше употреблять в пищу лука, чеснока, свежих овощей. Во время еды избегайте быстрого чередования горячих и холодных блюд. Нежелательно грызть орехи, косточки ягод и плодов, поскольку эмаль, покрывающая зубы, может дать трещину, после чего разрушение зубных тканей идет весьма быстро. Не реже 2 раза в год необходимо посещать врача-стоматолога для профилактического осмотра зубов.

 Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и деятельностью, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений. Поэтому спортивная одежда изготавливается из эластичных хлопчатобумажных и шерстяных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Спортивную одежду из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и др. Спортивную одежду следует использовать только во время занятий и соревнований; ее необходимо регулярно стирать.

 Гигиена обуви требует, чтобы она была легкой. Эластичной, хорошо вентилируемой, а также обеспечивала правильное положение стопы. В этом отношении лучшими качествами обладает обувь из натуральной кожи. Спортивная обувь, кроме того, должна защищать стопу от повреждений и иметь специальные приспособления для занятий спортом.

 Дополнительные гигиенические средства включают гидропроцедуры, массаж, самомассаж и направлены на ускорение восстановления работоспособности. Душ оказывает температурное и механическое воздействие на организм: горячий и продолжительный душ понижает возбудимость, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Массаж - его приемы действуют на расположенные в коже, мышцах и связках нервных окончания, оказывают влияние на ЦНС, а через нее на функциональное состояние всех органов и систем: улучшается эластичность и прочность мышечных сухожилий и связок, улучшается подвижность в суставах, ускоряется ток крови и лимфы. Вот почему после массажа человек чувствует себя бодрее.

Гигиенические основы закаливания.

Закаливание - важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Так же, закаливание - мощное оздоровительное сред­ство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

 Приступая к закаливанию, необходимо усвоить его основные правила.

 Первое - надо убедиться в необходимости закаливания и воспитать потребность в нем. Второе – закаливание должно быть систематичным.

 Третье – соблюдайте принцип постепенности. Четвертое – не забывайте об индивидуальном подходе. Пятое – в каждом конкретном климатическом регионе закаливание должно быть специфическим. Шестое – для повышения эффективности закаливания используйте различные средства. Седьмое – проводите закаливание в хорошем настроении. Восьмое – эффективность закаливания повышается, если его проводить в активном режиме. Девятое – в процессе закаливания необходим постоянный контроль.

Закаливание воздухом.

 Воздух влияет на организм своей температурой, влажностью и скоростью движения. Воздушные ванны по теплоощущению подразделяются на: холодные (-7 до +8), умеренно холодные (+ 9 – 16) , прохладные ( +17 – 20), индифферентные ( 21-22), теплые - (свыше +22).Сигналами неблагоприятного воздействия на организм при теплых ваннах являются – резкое покраснение кожи и обильное потоотделение, при прохладных и холодных - появление »гусиной кожи» и озноб. В этих случаях воздушная ванна прекращается.

Закаливание солнцем.

 Каждый вид солнечных лучей оказывает специфическое действие на организм. Световые лучи усиливают протекание биохимических процессов в организме, повышают его иммунобиологическую реактивность. Инфракрасные лучи оказывают тепловое воздействие, ультрафиолетовые имеют бактерицидные свойства. Ультрафиолетовые лучи необходимы для синтеза в организме витамина D. Если после приема солнечных ванн вы бодры и жизнерадостны, у вас хороший аппетит, крепкий, спокойный сон, значит, они пошли вам на пользу.

Закаливание водой.

 Закаливание водой – мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость во много раз больше, чем воздуха.

 Обтирание – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенце, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание проводят последовательно: шея, грудь, руки, спина, затем вытирают их насухо и растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах 5 мин.

 Обливание – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около +30, в дальнейшем снижая ее до + 15 и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

 Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30-32 и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин, включая растирание тела. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.