

# Гигиена тела

Слово «гигиена» в переводе с греческого означает целебный, приносящий здоровье.

Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под этим понятием мы привыкли понимать умывание, чистку зубов, соблюдение чистоты рук, тела, одежды. Под чистотой часто подразумеваем внешнее отсутствие грязи, которую можно увидеть глазами. Но ведь существует не только внешняя, но и «внутренняя» грязь- так называемые **токсины** ( ядовитые вещества), которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, то происходит самоотравление, которое выражается в появлении утомления, раздражения, нервозности. Чтобы его избежать, нужны ежедневные водные процедуры, желательны два раза в день: утром и вечером. Не приняли утром душ – живите в течение дня с токсинами.

Отсутствие привычки к обливанию всего тела водой (приятной температуры) или обтиранию мокрым полотенцем может привести к ослаблению организма и частым простудным заболеваниям.

Ванна, душ очень важны при нервном и физическом напряжении.

Вода словно смывает всю отрицательную информацию и приносит положительную.

Принимая душ, научитесь получать от него удовольствие. Потраченное, казалось бы, время воз сторицею. Поскольку вода успокаивает, укрепляет нервную систему. Улучшает кровообращение организма, снимает усталость, то вам понадобится меньше времени на ту или иную работу. И выполнять

вы её будете с чувством радости, а не уныния, Каждый человек, наверное, может вспомнить состояние, которое появляется после душа, ванны, бани, - будто вновь родился. Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж.

Подготовил инструктор по  
физической культуре (плавание)  
Диннер Л.А.

Нижевартовск 2011г.