

ЛЕКЦІЯ № 7

ТЕМА: ОСОБИСТА ГІГІЄНА, ГІГІЄНІЧНІ ОСНОВИ РЕЖИМУ ДНЯ. ГІГІЄНА СПОРТИВНОГО ОДЯГУ ТА ВЗУТТЯ. ГІГІЄНА ЗАГАРТОВУВАННЯ.

План лекції

1. Поняття «здоровий спосіб життя».
2. Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна.
3. Гігієна спортивного одягу та взуття.
4. Гігієна загартовування.

Література

1. Пушкар М.П. Основи гігієни. К.: Олімпійська література, 2004. – 92 с.
2. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.
3. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2014. – 302 с.

1. Поняття «здоровий спосіб життя».

Здоровий спосіб життя — це життєдіяльність, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я. За даними вітчизняних та зарубіжних учених, здоров'я населення більш як на 50% залежить від способу життя, на 20—25% — від оточуючого середовища і лише 10—15% становлять заходи по охороні здоров'я. .

Здоровий спосіб життя забезпечує гармонійний розвиток, високу працездатність та тривале творче довголіття. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: плідну працю, раціональний режим праці та відпочинку, подолання шкідливих звичок, оптимальну рухову діяльність, раціональне харчування, особисту гігієну, загартовування тощо.

2. Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна.

Будь-які досягнення загальної гігієни не допоможуть зберегти здоров'я людині, яка нехтує основами **особистої гігієни**. І.П. Павлов стверджував, що значною мірою люди винні у тому, що не живуть 100 і більше років, оскільки поведуться згубно щодо власного організму. Причому, дотримання правил особистої гігієни має соціальне значення. Нехтування особистою гігієною однією людиною може спричинити поширення інфекційних хвороб серед членів сім'ї і колективу, в якому вона працює.

Основою раціонального режиму людини є правильне чергування праці та відпочинку.

Наукою доведено, що діяльність людини підпорядкована так званим **біологічним ритмам** і тісно пов'язана із ритмами зовнішнього середовища: зміною дня і ночі, фазами місяця, активністю сонця і таке інше, Біоритми, які за своєю тривалістю збігаються з добовими, називають **циркадними**.

Протягом дня ритмічно змінюється працездатність людини. У ранкові години вона поступово підвищується, найвищого рівня досягає у 10—13 год і знижується до 14 год. Потім починається друга хвиля підвищення працездатності, яка після 20 год поступово знижується. Фізіологи праці

пояснюють це тим, що на початку дня організм втягується у роботу (період входження) потім настає період підвищеної (стійкої) працездатності. Зниження працездатності перед обідньою перервою обумовлене розвитком втоми. Після відпочинку працездатність підвищується, а під кінець робочого дня знову знижується. Виходячи з цього ще у 1895 р. І.М. Сеченов обґрунтував необхідність введення 8-годинного робочого дня.

Раціональний розпорядок дня допомагає зберегти високу працездатність, дає можливість краще планувати свій час, привчає до дисципліни. Звичайно єдиного розпорядку для усіх людей і усіх професій не може бути, але основних положень його бажано дотримуватись.

У розпорядку дня передбачають час для активного та пасивного відпочинку, занять фізичними вправами.

Нічний сон є основним і нічим не замінним видом відпочинку. Він сприяє збереженню здоров'я і забезпечує високу працездатність. Тривалість нічного сну може бути різною, але у середньому вона становить 8—9 год.

Особливості догляду за шкірою, волоссям і зубами

Важлива роль належить особистій гігієні. Вона включає в себе гігієну тіла людини, гігієну одягу, гігієну взуття. Серед гігієнічних засобів догляду за тілом дуже важливим є **догляд за шкірою**. Шкіра бере участь в газо- і теплообміні організму, виділяє продукти обміну та розпаду, бактерицидні речовини, є місцем синтезу вітаміну D, захищає організм від впливу метеорологічних, механічних, хімічних та біологічних чинників зовнішнього середовища. Ефективність усіх цих функцій значною мірою залежить від чистоти та загартованості шкіри.

При поганому догляді за шкірою на ній внаслідок дії мікроорганізмів органічні речовини починають розкладатися, утворюючи летючі сполуки з неприємним запахом. Ці продукти розкладання подразнюють шкіру, сприяють закупорці вивідних протоків потових та сальних залоз, створюючи сприятливі умови для розвитку дерматитів і гноячкових захворювань шкіри.

Основою догляду за шкірою є регулярне її миття гарячою водою з милом і мочалкою (не рідше одного разу на тиждень). Ті частини тіла, що найбільше забруднюються (обличчя, шия, руки, ноги), слід мити щоденно вранці та ввечері.

Особливого догляду потребує шкіра рук, через те що вона часто стає причиною перенесення патогенних мікроорганізмів та яєць гельмінтів на продукти харчування та посуд. Особливо багато мікробів (близько 95 %) під нігтями. Тому після виконання різних робіт та перед їдою слід ретельно мити руки з милом, особливо після відвідання туалету.

Догляд за шкірою ніг включає боротьбу з підвищеною пітливістю, наслідком якої є утворення потертостей, мозолів, епідермофітій і гноячкових захворювань. Особливо небезпечні епідермофітії — грибкові захворювання шкіри стопи і міжпальцевих проміжків. Для профілактики епідермофітій та гноячкових захворювань шкіри слід користуватися тільки особистими речами, стежити за чистотою тіла, одягу, взуття, обладнання. Перебуваючи в роздягальнях, туалетах, душових і лазнях потрібно користуватися індивідуальними пантофлями, вилитими з гуми.

Гігієна волосся, що є також складовою частиною особистої гігієни, потребує окремого розгляду. Волосся захищає голову від шкідливого впливу навколишнього середовища, і його стан тісно пов'язаний із загальним станом людини. Волосся захищає шкіру голови від холоду і сонячних променів. Воно також є органом дотику і регулятором тепла, прикрасою людини, впливає на її психоемоційну сферу. Між волосинками і на поверхні волосся легко скупчується виділенні сальних та потових залоз, шкірні лусочки, мікроорганізми, порошок. Це вимагає відповідного догляду за волоссям. Волосся може бути нормальним, жирним та сухим. Кожен із цих типів вимагає свого догляду.

Догляд за порожниною рота. Зубний камінь. Відбілювання зубів. Найпоширеніші захворювання зубів. Профілактика.

3. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття

До кола питань, які охоплює особиста гігієна, належать гігієна одягу та взуття людини. Основна функція одягу – захист тіла від негативних впливів клімату, механічних пошкоджень та забруднень. Одяг повинен надійно захищати людину від впливу зовнішніх факторів, сприяти створенню необхідного мікроклімату між шкірою та одягом, бути легким та зручним. Разом з тим, одяг відображає і рівень культури, становище особистості, її вік, професію.

До одягу та матеріалів, з якого він виготовлений, ставляться певні вимоги гігієнічного, технічного, експлуатаційного та естетичного характеру.

Важливі гігієнічні значення мають теплозахисні властивості одягу, повітряпроникливість, гігроскопічність, водоемність, еластичність, а також його антистатичні властивості.

Теплозахисні властивості одягу вказують на його здатність підтримувати на певному рівні теплові витрати організму людини. Вони залежать від фасону одягу, кількості шарів одягу, відстані між волокнами тканин. Хороші теплозахисні властивості мають шерсть, ангора, фланель, лавсан. За низьких температур повітря використовується багатошаровий одяг, оскільки повітряні проміжки між шарами одягу перешкоджають віддачі тепла організмом.

Повітряпроникливість одягу забезпечує необхідний рух та обмін повітря під одягом. При недостатній вентиляції повітря під одягом погіршується самопочуття та працездатність. Достатню повітряпроникливість мають вироби із шерсті, трикотажу, сукна. Низьку повітряпроникливість мають вироби із синтетики, льону, капрону. Тканини, які мають водовідштовхуючі властивості, придатні лише для захисту від вітру та дощу, а повітряпроникливі властивості у них уже низькі.

Гігроскопічність – це здатність тканин адсорбувати на своїй поверхні вологу з навколишнього середовища та піт із поверхні шкіри. Це дуже важливо для забезпечення нормального теплообміну у просторі під одягом. Найвищу гігроскопічність мають шерстяні та трикотажні вироби.

Водоємність – це здатність тканини при намоканні утримувати воду. Волога тканина має нижчі теплозахисні властивості, повітряпроникливість. Поряд із цим, випаровування підсилює тепловіддачу. Водоємність шерсті та трикотажу незначна.

Певне гігієнічне значення має еластичність тканин. Найкращу еластичність мають шерстяні та бавовняні речі.

У наш час досить поширеними є синтетичні тканини. Їх перевагами є міцність, легкість, стійкість до різних впливів, проте вони володіють низькою гігроскопічністю, теплопровідністю, повітряпроникливістю та можуть електризуватися. Тому їх необхідно обробляти антистатиками.

Тісні, вузькі предмети одягу (блузки, пояси, спідниці, штани) шкідливі тим, що вони порушують нормальний кровообіг і дихання, підвищують внутрішньогрудний і внутрішньочеревний тиск: останнє передається на дно таза і призводить до зміщення органів, які там розташовані. Прагнення за допомогою тісного одягу покращити свій зовнішній вигляд призводить до шкідливих наслідків для здоров'я.

Одяг повинен відповідати зросту, фігурі, бути вигідним, вільно облягати тіло, повинен відповідати виду діяльності кожної людини, клімату, сезону.

Розрізняють верхній одяг та спідню білизну. Безпосередній контакт зі шкірою людини має спідня білизна. Крохмалити її не потрібно, оскільки крохмаль заклеює пори тканини, вона стає менш повітряпроникливою, нездатною поглинати шкірні випаровування та виділення. Найкращим матеріалом для такої білизни є бавовна, льон та шовк. Білизна із шовку має малу теплопровідність, тому носити її в холодну пору року не варто. Білизна із синтетичних тканин шкідлива для тіла людини, оскільки вона погано вбирає піт, може викликати свербіння та подразнення шкіри.

Предмети спідньої білизни швидко забруднюються і втрачають повітряпроникливість. Це створює сприятливі умови для розвитку на шкірі мікроорганізмів, які викликають на шкірні захворювання (фурункулез, грибкові

ураження, дерматити). Для запобігання цьому спідню білизну потрібно змінювати щодня. Білизна не повинна змінювати своїх властивостей після прання.

Верхній одяг може бути із синтетичних матеріалів. При цьому необхідно звернути увагу на те, що одягання синтетичної речі зверху шерстяної або іншої синтетичної призводить до нагромадження великої кількості електричних зарядів.

Важливо пам'ятати, що верхній одяг, як і спідня білизна також забруднюється. З одного боку, забруднення одягу зумовлене шкірними виділеннями людини, з іншого – це забруднення одягу ззовні (пил, бактерії, віруси, кліщі). В міру зношеності одягу, навіть чистий на вигляд він утримує значну кількість постійного забруднення. Щоб зберегти одяг у доброму стані, його необхідно регулярно чистити, провітрювати, прати.

Розрізняють повсякденний, святковий та спортивний стилі одягу. Вибір повсякденного одягу залежить від віку, професійної та навчальної діяльності, пори року. Одяг у навчальних закладах має бути естетичним.

Спортивний одяг та взуття – це одяг та взуття, спеціально призначені для занять спортом і носити його впродовж дня, відвідувати інші заняття є мало естетичним та негігієнічним. Вони є частиною індивідуального спорядження спортсменів.

Забруднення спортивного одягу та взуття негативно позначається на фізико-гігієнічних властивостях матеріалів: збільшується їх маса, зменшується повітряпроникливість, збільшується тепловіддача. Спортивний одяг також забруднюється бактеріями, міцеліями грибків. У сильно забруднених тканинах під впливом мікробів відбуваються процеси розкладання органічних речовин, що супроводжується виділенням газів із неприємним запахом. Саме тому спортивний одяг вимагає щоденного прання, перш за все це стосується майок, футболки, спортивних трусів та шкарпеток. **Особливу увагу необхідно акцентувати на тому, що спортивний одяг – це спортивний одяг.**

Гігієна взуття не менш важлива, ніж гігієна одягу. Взуття повинно захищати ноги від несприятливих умов навколишнього середовища, тобто від охолодження, перегрівання, механічних пошкоджень, від забруднень. Ось чому, воно повинно

відповідати усім анатомо-фізіологічним особливостям будови стопи, її формі, розміру, повинно підтримувати амортизаційну та ресору функції стопи, повинно бути вигідним, легким, повітропроникним, водостійким, відповідати умовам праці, побуту, клімату.

Взуття не повинно змінювати гнучкості, форми і розмірів після зволоження і висушування. Бажано, щоб кросівки мали супінатори. Взуття не повинно бути вузьким, оскільки при цьому порушується кровообіг, нога частіше мерзне, порушується стан дрібних суглобів стопи. Особливо при тісному взутті страждають пальці.

При незручному взутті посилюється пітливість ніг. Сприяє пітливості ніг носіння шкарпеток, виготовлених із синтетичних матеріалів, взуття із шкірзамінника, гуми. Неприпустиме постійне носіння кросівок, оскільки це призводять до сплюснення склепіння стопи, яке викликає біль та є пусковим механізмом для розвитку плоскостопості.

Основні вимоги щодо догляду за ногами зводяться до щоденного їх миття після занять спортом та перед сном. Після цього ноги необхідно старанно витирати, не залишаючи вологою шкіру між пальцями, оскільки саме в цих місцях найчастіше виникають грибкові захворювання. Необхідно мати спеціальний рушник для ніг, індивідуальний для кожної людини. Щодня необхідно змінювати шкарпетки. Недопустимо міряти та носити чужий одяг і взуття.

Основним, найкращим матеріалом для виготовлення взуття є шкіра: вона модна, вигідна, міцна, гігієнічна, надійно захищає ноги від механічних ушкоджень та надмірної вологості, забезпечує достатнє випаровування поту, зберігає форму та розміри після висушування. Шкіра має пори, цим забезпечує вентиляцію ніг, вона гігроскопічна, м'яка, еластична.

Спортивне взуття повинно бути зручним, міцним та еластичним з урахуванням кліматичних умов та особливостей окремих видів спорту, мати достатню водостійкість та забезпечувати оптимальний мікроклімат навколо ніг. Невідповідність цим вимогам може спричинити розлад функцій потових залоз, перегрівання ніг (влітку) або переохолодження (взимку).

Вимоги до спортивного взуття такі: мати мінімальну масу, добрі амортизуючі властивості підошов для захисту від ударів. Не відповідність цим вимогам призводить до великого навантаження під час тренування, зниження стійкості, розладу кровообігу в нижніх кінцівках, ушкодженню зв'язкового апарату та суглобів, хронічної втоми м'язів тощо.

Спортсмени повинні приходити на тренування у повсякденному одязі та взутті, а переодягатися у спортивну форму безпосередньо у роздягалках спортивної споруди. По завершенні тренування необхідно переодягнутися. Окрім підтримання чистоти спортивного одягу це сприятиме збереженню чистоти спортивних залів.

Гігієнічні вимоги щодо спорядження, одягу та взуття висококваліфікованих спортсменів та фізкультурників мають бути диференційовані. Для спортсменів спорядження повинно бути більш спеціалізоване, а масова спортивно-фізкультурна форма — більш уніфікована. Важливе гігієнічне значення має правильна експлуатація спортивного спорядження та догляд за ним. Взуття слід тримати у чистоті, просушувати, змащувати, зберігати у сухому приміщенні.

4. Гігієнічні принципи загартовування сонцем, повітрям і водою.

Загартовування — це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливої дії різних чинників оточуючого середовища. Підвищення стійкості організму до метеорологічних чинників під впливом загартовуючих процедур — це **специфічний ефект загартовування**.

Неспецифічний ефект загартовування виявляється головним чином в оздоровчому впливі на організм. Починати загартовування можна у будь-якому віці, але чим раніше його почати, тим здоровішим буде організм і стійкішим до впливу різних чинників.

Загартовування буде успішним лише при дотриманні **основних гігієнічних принципів** — систематичності, поступовості і послідовності; урахуванням індивідуальних особливостей; різноманітності засобів і форм

(комплексність); активного режиму; поєднання загальних та локальних процедур; самоконтролю.

Принцип **систематичності** зводиться до щоденного виконання загартовуючих процедур кожне наступне подразнення нашаровується на сліди від попередніх і, таким чином, відбувається поступова зміна реакцій організму на ці подразнення. Тривалі перерви під час загартовування призводять до послаблення або повної втрати набутих захисних реакцій.

Поступовість і послідовність у збільшенні дози процедур — обов'язкова умова правильного загартовування. Воно повинно починатися з малих доз і простих процедур.

Індивідуальні особливості людини (вік, стать, стан здоров'я, фізична підготовка) враховують при виборі дози та виду загартовуючих процедур.

Різноманітність засобів і форм (комплексність) процедур забезпечує всебічне загартовування. Наприклад, подібне відбувається при купанні у відкритих водоймах. На організм впливають різні чинники — повітря, вода, сонячне випромінювання.

Активний режим, тобто виконання фізичних вправ у поєднанні із загартовуючими процедурами також підвищує ефективність останніх.

Поєднання загальних та локальних процедур підвищує стійкість організму до несприятливих чинників і посилюють загартовування. Хоч локальні процедури справляють меншу дію ніж загальні, вони досить ефективні при впливі на більш чутливі ділянки тіла (охолодження ступень, шиї тощо).

Самоконтроль за рядом простих ознак дає можливість спостерігати за впливом загартовуючих процедур на організм. Про позитивний вплив свідчать міцний сон, добрий апетит, покращання самопочуття, підвищення працездатності. Погіршення цих показників означає, що загартовування проводиться неправильно. Більшого ефекту можна досягти за позитивних емоцій і активної позиції людини.

Загартовування за допомогою низьких температур.

У реакції організму на дію температурного подразника (повітряна чи водна процедура) виділяють 3 фази:

1-ша – (при вдиханні холодного повітря) у шкірі та слизових оболонках верхніх дихальних шляхів відбувається спазм дрібних судин, знижується кровопостачання та температура тіла, завдяки чому зменшується віддача тепла. Таким чином, зберігається постійна температура тіла. У мало загартованих людей перша фаза більше виражена.

Саме перша фаза є пусковим механізмом для розвитку II. Рефлекторно посилюється обмін речовин, збільшується виробництво енергії скелетними м'язами, печінкою, внутрішніми органами, посилюється кровообіг, розширюються судини шкіри.

У **2-ій фазі** організм зберігає постійну температуру тіла за рахунок більш інтенсивного вироблення тепла. При проведенні кожної загартовуючої процедури необхідно досягти цієї фази і не допустити розвитку 3-ої фази, оскільки вона з'являється внаслідок перенапруження та зриву регуляторно-захисних механізмів та є показником передозування загартовуючих процедур.

У **3-ій фазі** у шкірі кровообіг сповільнюється, вона набуває синюшного відтінку, з'являється «гусяча шкіра».

Ефект загартовування проявляється у швидшому настанні та стійкому утримуванні другої фази реакції. Поступово зростає інтенсивність холодового подразника. Організм може адаптуватися до переважно помірних, але тривалих охолоджувальних факторів або відносно короткотривалого холодового впливу.

Загартовування повітрям (повітряні ванни). Загартовуюча дія повітря в основному залежить від його температури, вологості й швидкості руху. Повітряні ванни бувають теплі (20—30°C), прохолодні (14—20°C) і холодні (нижче 10°C). У загартованих людей відчуття холоду виникає при більш низькій температурі.

Найкращі місця для загартовування повітрям — це затінені ділянки, що віддалені від джерел забруднення атмосфери. Якщо тепло, то повітряні ванни можна приймати лежачи, сидячи і в русі. Прохолодні та холодні ванни приймають поєднуючи їх з фізичними вправами. Під час дощу, туману й вітру зі швидкістю понад $3 \text{ м}\cdot\text{с}^{-1}$ проводити процедури не варто.

Дозують повітряні ванни або поступовим зниженням температури повітря, або збільшенням тривалості процедури при тій самій температурі.

Повітряні ванни починають приймати при температурі у приміщенні +18, 20, повністю або частково оголюючи тіло. Починаючи з 10-хвилинної тривалості процедури, її щоденно збільшують на 3-5 хвилин, доводять до 30-50 хвилин. Залежно від віку та стану здоров'я загартовування припиняють при температурі +12, 15. Критерієм адекватності процедури є самопочуття. Поява відчуття ознобу, «гусячої шкіри» вказує на передозування.

При температурі до +15 та слабкому вітрі фізичні вправи на повітрі починають у спортивному костюмі, а після 10-15 хвилин занять – його знімають. У подальшому при такій же температурі починають заняття без костюму або оголений до поясу. При мінусових температурах (до -15) займатися можна у теплому спортивному костюмі, шапочці, рукавицях, на 2-5 хвилин знімаючи куртку. При нижчих температурах заняття на повітрі проводять із урахуванням індивідуальної підготовки, як правило у куртці.

Під час повітряних ванн добре проводити самомасаж, починаючи із верхньої частини голови, потім шия, руки, грудна клітка, живіт, попереk, ноги.

Холодні повітряні ванни можуть приймати лише загартовані люди і тільки після лікарського обстеження. Тривалість їх має бути не більше ніж 5—10 хв. Закінчувати прийом холодних ванн слід розтиранням тіла та теплим душем.

При загартовуванні повітрям не слід допускати ознобу. У разі появи перших ознак сильного охолодження необхідно зробити пробіжку, виконати гімнастичні вправи. Загартовування повітрям дуже корисне особам, сприйнятливим до протягів.

Загартовування водою. Вода має теплопровідність у 28 разів більшу за повітря. Основним загартовуючим чинником є її температура, а під час обливання, купання, під душем важливу роль відіграє й механічна дія. Певний оздоровчий ефект справляють на організм розчинені у воді мінеральні солі та гази.

Найсприятливіший час для початку загартовування водою — літо та осінь. Водні процедури найкраще приймати вранці після гігієнічної гімнастики. При загартовуванні водою рекомендуються такі процедури — обтирання, обливання, прийняття душу, купання.

Обтирання — перший етап загартовування водою — спочатку кілька днів обтирають тіло мокрим рушником, або просто рукою до пояса, а потім обтирають усе тіло. Після водної процедури розтираються сухим рушником. Вся процедура триває не більше 5 хв. Початкова температура води +28, 30 переважно не викликає неприємних відчуттів. Поступово вона знижується на 1 градус в день, доводиться до +15, 17.

Обливання — наступний етап загартовування водою. Після обливання холодною водою протягом 3—4 хв все тіло енергійно розтирають рушником. Обливають руки, спину, ноги або тіло загалом, коли воду ллють на голову на відстані 5-8 см від тіла. Слід враховувати, що тіла рук та обличчя більш стійка до низьких температур, ніж ділянки шкіри, переважно прикриті одягом.

Ступні ніг легше адаптуються до загартовування, ніж шкіра тулуба. Охолодженні ніг до +10, 15 у незагартованих людей викликає нежить. Після трьохтижневого загартовування цього вже не буде.

Прийняття душу — енергійна водна процедура із застосуванням струменю холодної води середньої сили. Цю процедуру також закінчують енергійним розтиранням тіла рушником. Душ буває гарячим (+39, 42), теплим (+36, 37), індиферентним (+34, 35), прохолодним (+20, 33), холодним (нижче +20), контрастним (чергування води різної температури). За силою падіння води на тіло людини: дощовий, каскадний (з висоти падає), Шарко, підводний.

Купання у відкритих водоймах — найкращий засіб загартовування. Купання рекомендується починати з температури води 18—20°C, а закінчувати

при температурі води — 11—13°C і повітря — 14—15°C. Купатися можна 1—3 рази на день з проміжками у 3—4 години. Чим прохолодніша вода тим активнішими мають бути у ній рухи.

Добре загартовують купання у морі. Це пояснюється комплексною дією на організм температури і хімічного складу морської води, хвиль, сонячних променів і чистого повітря.

Зимові купання (моржування) – надто інтенсивний подразник. Суворе дозування, під наглядом лікаря. 20 с. Зимові купання не проводити поодиночі, оскільки можуть виникнути судоми, втрата свідомості, слабкість.

Загартовування сонячними променями – один із найдавніших та поширеніших методів, що позитивно впливає на організм насамперед завдяки ультрафіолетовим променям. Під їх дією підвищується тонус центральної нервової системи і захисна функція шкіри, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції, покращується обмін речовин і склад крові, у шкірі утворюється вітамін D.

При деяких захворюваннях (туберкульоз легень, гострі запальні процеси, злоякісні новоутворення тощо) приймати сонячні ванни заборонено. Влітку раціональніше загоряти на півдні з 7 до 10 год, у середній полосі — з 8 до 11 год, а на півночі — з 9 до 12 год. Навесні та восени кращі години для сонячних ванн — з 11 до 14. Сонячні ванни приймають не лише лежачи на спині, а і у русі. На голові – головний убір, кепка, хустина.

Приймають сонячні ванни через 30—40 хв після їжі. Особливу увагу слід приділяти правильному дозуванню сонячних ванн. Для цього існує два способи: хвилинний і калорійний.

Надмірне перебування під сонцем може призвести до перегрівання організму та виникнення опіків на шкірі. Перегрівання може призвести до теплового або сонячного удару.