

Гигиена –
богиня
здоровья

Гигиена –
наука о
сохранении
и
укреплении
здоровья



«Правила личной гигиены»

Гигиена – богиня здоровья, дочь мудреца и врача Асклепия. Именем этой богини названа наука Гигиена, которая изучает влияние труда и быта на здоровье человека.

Нормальная жизнь человека в любом населенном пункте, а особенно в крупном городе, станет короткой и невыносимой, если не соблюдать нормы гигиены. Гигиена — основа санитарии, а следовательно, безопасности человека. Личная гигиена ученика является первоочередным правилом, которое заключается в требованиях к содержанию в чистоте тела, одежды, а также жилища.

Основные правила гигиены для школьников:

1. Умывание. Ребенка необходимо приучать каждое утро умывать лицо, руки, шею, чистить зубы. Умываться также необходимо и после прогулки. Вечером, перед сном, следует принять водные процедуры и одеть чистое белье. Очень важно мыть руки перед едой, после какой-либо грязной работы, после посещения туалета и различных общественных мест.

2. Особого ухода требуют руки, а также ногти на пальцах рук и ног. Для того, чтобы под длинными ногтями не скапливалась грязь, их необходимо аккуратно подстригать 1 раз в 2 недели или чаще по необходимости.

3. Гигиена быта — проветривание помещения, уход за личной одеждой и постельными принадлежностями, создание благоприятных условий для сна и отдыха.

4. Гигиена питания школьников. Прием пищи должен осуществляться каждый день в строго определенное время. Учащимся следует принимать пищу не меньше **4 раз в сутки**. Еда должна быть свежеприготовленная, сбалансированная, а также обладать приятным запахом и видом. Есть необходимо не торопясь, при этом тщательно пережевывая, а также во время еды школьник не должен отвлекаться и разговаривать. **Не рекомендуется употреблять детям пищевые продукты, содержащие красители и консерванты (сильногазированные сладкие напитки, чипсы, сухарики, леденцовую карамель, фаст-фуды и др.), нельзя заменять полноценный прием пищи бутербродами, сладостями,**

5. Гигиена умственного труда. Для длительного сохранения высокой умственной работоспособности и предотвращения быстрой утомляемости необходимо соблюдать **определенный режим дня**. Начинать работу следует постепенно, при этом соблюдать последовательность и систематичность. Следует не забывать о чередовании работы и отдыха. Большое значение имеет гигиена рабочего места школьника. Очень важно создать на рабочем месте учащегося благоприятную обстановку для продуктивной работы. В первую очередь должна быть обеспечена правильная рабочая поза, которая зависит от рациональности конструкции стола и стула. Рабочее место должно быть достаточно освещенное, а в помещение должен быть чистый воздух и благоприятная температура. Не следует приступать к выполнению домашних заданий сразу по возвращению из школы. Обязательно в режиме дня ребенка должны быть подвижные и спокойные игры на свежем воздухе

6. Сон — основной и ничем не заменимый вид отдыха. Он способствует сохранению здоровья и активной умственной и физической работоспособности. Систематическое "недосыпание и бессонница вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности (особенно умственной), ослабление защитных сил организма. Однако и излишний сон нежелателен. Продолжительность сна зависит от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей человека.

Для детей в возрасте 7-14 лет продолжительность ночного сна должна составлять 10 часов, у подростков от 14-до 18 лет – 9 часов. В период напряженной учебной деятельности (экзамены, зачеты), тренировок и соревнований продолжительность сна следует увеличивать.

Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Наилучшее время для сна с 21—22 до 7 часов.

Будьте здоровы!!!

Статью подготовила Солуянова О.В.

Источник: <https://masterclassy.ru/>

