

Уголок здоровья. Правила гигиены

Правила личной гигиены школьника
– это залог крепкого здоровья,
отсутствие инфекционных, а также
паразитарных заболеваний.



Что же такое гигиена?

«Гигиена» в переводе с греческого слова «hygieia» означает: «приносящий здоровье», «содействующий здоровью».

«Личная гигиена» - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ШКОЛЬНИКА – ЭТО ТО,
К ЧЕМУ ДОЛЖЕН СТРЕМИТЬСЯ КАЖДЫЙ
РЕБЕНОК,
ЧТОБЫ ЕГО НЕ НАЗЫВАЛИ НЕРЯХОЙ!

ГРЯЗНЫЙ



ЧИСТЫЙ



Зачем нужна гигиена?

Во-первых, чистая кожа и приятный запах тела позволяют нормально общаться с другими людьми и проще устанавливать социальные контакты - как со сверстниками, так и со взрослыми.

Свежевымытые волосы, аккуратно подстриженные ногти и отсутствие неприятного запаха помогут сформировать очень хорошее первое впечатление о человеке.



Во-вторых, регулярные гигиенические процедуры позволяют избавиться от большинства вредных микроорганизмов, вызывающих болезни. Кроме того, на очищенной коже реже появляются прыщи.

Между прочем, человек соблюдающий гигиену, реже вынужден сидеть дома с банальным насморком или кашлем. Поддержание тела в чистоте уменьшит риск заражения простудой или гриппом даже в чихающей компании.



ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



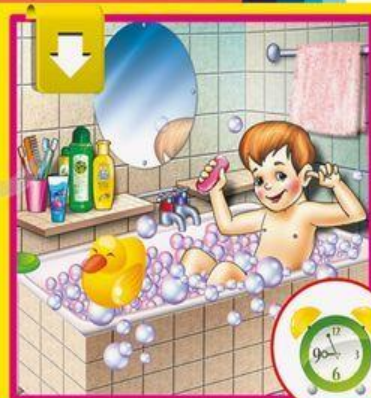
Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень
Чистить их 2 раза в день!



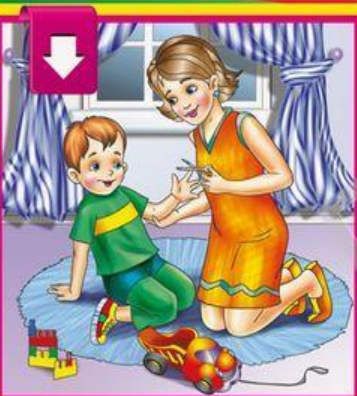
Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой!



Полотенце, и расчёска,
И стакан, зубная щётка
Быть всегда должны своими –
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнят все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте!



Тщательно,
очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой!



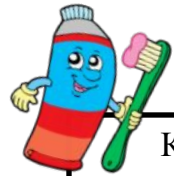
Запомни:
никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах!



Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!

Соблюдение правил личной гигиены – важный момент в жизни каждого школьника!

Чистим зубы правильно!



Кто был хотя бы один раз в жизни на приеме у стоматолога, наверняка запомнил овальное и чистое зеркало на ручке, в которое видишь результат работы дантиста. Эта мера позволит наблюдать за зубами во время их чистки, рассматривать, что происходит с дальними зубами, насколько хорошо они вычищены. Если выполнять эту процедуру регулярно и качественно, то посещение дантиста будет сведено к минимуму.



Когда вы больны!

На период болезни каждому члену семьи иметь свои столовые приборы (кружки, тарелки, вилки и ложки). Проветривайте помещение и комнату больного как можно чаще. Как заболевшему, так и здоровым необходимо носить маски на лице. Если больной чихает или кашляет, то он просто обязан закрывать рот или нос платочком, когда делает это!

Как правильно мыть руки?

Когда мы открываем воду из крана, то грязными пальцами касаемся ручки или вентиля. Микробы, обитающие на поверхности кожи, немедленно перемещаются на руки! Помыв руки с мылом, мы закрываем кран, трогая те самые вентиля, и пересаживаем бактерии обратно на чистые руки. Эффект и польза от такого мытья сводится практически к нулю.



Возникает логичный вопрос: «**Как же тогда правильно мыть руки?**». Тут все просто. Алгоритм тот же. Но в момент закрытия крана необходимо взять в руки салфетку, накрыть ею вентиль и повернуть его нужное количество раз. Если у вас кран «однорукий», тот тут еще проще. Закрываем его тыльной стороной ладони. И, конечно же, не забываем мыть руки с дезинфицирующим средством.

Гигиена сквозь время

Знаете ли вы?

Гигиена Европы. Моющих средств, как и самого понятия личной гигиены, в Европе до середины XIX века вообще не существовало.

Все гигиенические мероприятия сводились только к легкому ополаскиванию рук и рта, но только не всего лица. Что же касается дам, то они мылись 2 — 3 раза в год. Бани были под запретом, под предлогом того, что в чистое тело могут проникнуть злые духи.

Духи французы выдумали не для того чтобы хорошо пахнуть, а для того чтобы перебить запахи немытого тела!

Зубных щёток и дезодорантов не существовало! Хотя иногда для чистки зубов пользовались тряпочками, а то и вовсе зубы не чистили.

В итоге люди не мылись годами или не знали воды вообще. Грязь и вши считались особыми признаками святости. На чистоту смотрели с отвращением.

Отсутствие гигиены в средние века в Европе распространило такие страшные болезни как чума, холера, дизентерия и прочие эпидемии, уносившие миллионы жизней.



Красота и гигиена на Руси!

На Руси чистоте уделялось важнейшее место. Жителям был известен гигиенический уход за кожей лица, рук, тела, волосами. Русские женщины прекрасно знали средства, которые смягчают, и восстанавливают кожу лица, шеи, рук, делают ее эластичной и бархатистой.

Особенно тщательно русские женщины заботились о том, как выглядит лицо. Для придания коже лица здорового, привлекательного вида, а также для разглаживания морщин, не жалели ни молока, ни сметаны, ни яичных желтков. В Древней Руси гигиене и уходу за кожей уделяли большое внимание. Поэтому косметические «ритуалы» чаще всего проводились в бане. Особенно распространены были русские бани со своеобразным хлестким массажем вениками. Для излечения от кожных и душевных болезней древние лекари рекомендовали лить на горячие камни настои трав или пиво, придающее запах свежее испеченного ржаного хлеба. Для смягчения и питания кожи хорошо наносить на нее мед. В банях проводили уход за кожей, ее очищали специальными скребками, массажировали ароматными бальзамами.

В России было распространено еженедельное мытье в бане, если же бани не было, мылись и парились и в русских печах.

Благодаря личной гигиене и уходу за кожей, на Руси отсутствовали страшные болезни, а люди были красивы здоровы духом!

Вдруг из маминой из спальни,
Кривоногий и хромой,
Выбегает умывальник
И качает головой:

«Ах ты, гадкий, ах ты, грязный,
Неумытый поросёнок!
Ты чернее трубочиста,
Полюбуйся на себя:
У тебя на шее вакса,
У тебя под носом клякса,
У тебя такие руки,
Что сбежали даже брюки,
Даже брюки, даже брюки
Убежали от тебя.

Рано утром на рассвете
Умываются мышата,
И котята, и утятя,
И жучки, и паучки.



Ты один не умывался
И грязнулею остался,
И сбежали от грязнули
И чулки и башмаки.

Я – Великий Умывальник,
Знаменитый Мойдодыр.
Умывальников Начальник
И мочалок Командир!
Если топну я ногою,
Позову моих солдат,
В эту комнату толпою
Умывальники влетят,
И залают, и завоют,
И ногами застучат,
И тебе головомою.
Неумытому, дадут –
Прямо в Мойку,
Прямо в Мойку
С головою окунут!»



Тут Великий Умывальник,
Знаменитый Мойдодыр,
Умывальников Начальник
И мочалок Командир,
Подбежал ко мне, танцуя,

И, целуя, говорил:
«Вот теперь тебя люблю я,
Вот теперь тебя хвалю я!
Наконец-то ты, грязнуля,
Мойдодыру угодил!»

Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,

А нечистым
Трубочистам —
Стыд и срам!
Стыд и срам!

Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!

Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане, —
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде —
Вечная слава воде!



Памятка правил личной гигиены школьника

1. Начинать и заканчивать день необходимо с чистки зубов;
2. Выполнив зарядку, необходимо заправить постель и отодвинуть шторы, раскрыв окно;
3. Подстригать ногти на руках и ногах нужно каждую неделю. Лучше всего делать это вечером в воскресенье перед началом учебной недели, а затем идти в душ;
4. Несколько раз в неделю нужно тереть тело намыленной мочалкой. Эта процедура смывает грязь и микробы с поверхности эпидермиса, а также удалит частички ороговевшей кожи;
5. Детям мыть голову положено не больше 2 раз в неделю. При частых простудных заболеваниях разрешается уменьшить количество процедур;
6. В школьной столовой нельзя пить из чужого стакана, а также нельзя пользоваться чужими столовыми приборами;
7. Не следует делиться сменной обувью;
8. Известно, что школьники на уроках любят грызть колпачки на ручках, а также стирательные резинки на макушке карандаша. Делать этого категорически нельзя;
9. Наличие собственной расчески у школьника поможет избежать заражения педикулезом.

