

Гигиена – как часть нашей повседневной жизни

- Выполнила Савицкая
- Светлана Степановна
- 2019



-Будьте здоровы!

Так нам говорят, когда мы чихнули. А ведь сколько при этом чихе разлетелось микробов? Два, три, десять, а может быть десятки или может десятки тысяч? Давайте сделаем остановку и посмотрим на мир с другой стороны. На мир, где мы ни куда не торопимся, не спишим. Посмотрим на мир широко открытыми глазами полными ожидания, чуда...мы посмотрим на мир глазами детей и посетим один из важных музеев в нашем великом городе Музей Гигиены. Конечно Вы спросите: зачем?, для чего?, что нам даст музей? А многие скажут «мой ребенок ещё маленький и все равно ни чего не поймёт..., а руки он и так моет». Но все же я предлагаю окунуться в мир чистоты и здорового образа жизни.


Чистота - залог здоровья

The infographic illustrates the concept of 'Cleanliness is the guarantee of health' through five interconnected elements, each represented by an image and a label:

- Чистое тело** (Clean body): Image of a boy washing his face in a sink.
- Чистое жилище** (Clean home): Image of a person cleaning a room with a vacuum and broom.
- Чистые мысли** (Clean thoughts): Image of hands holding a globe with a plant growing on it.
- Чистая душа** (Clean soul): Image of hands holding a red heart.
- Чистое Слово** (Clean words): Image of a person shouting or speaking into cupped hands, with the text 'Давайте говорить красиво?!' (Let's speak beautifully?!).

Below the images, there are additional messages:

- Чистое тело, в доме порядок - Что для здоровья нам еще надо?
- Чистые мысли с чистой душой Связаны, знайте, дружбой большою!
- Будьте здоровы! Людям при встрече Вы говорите чистые речи!

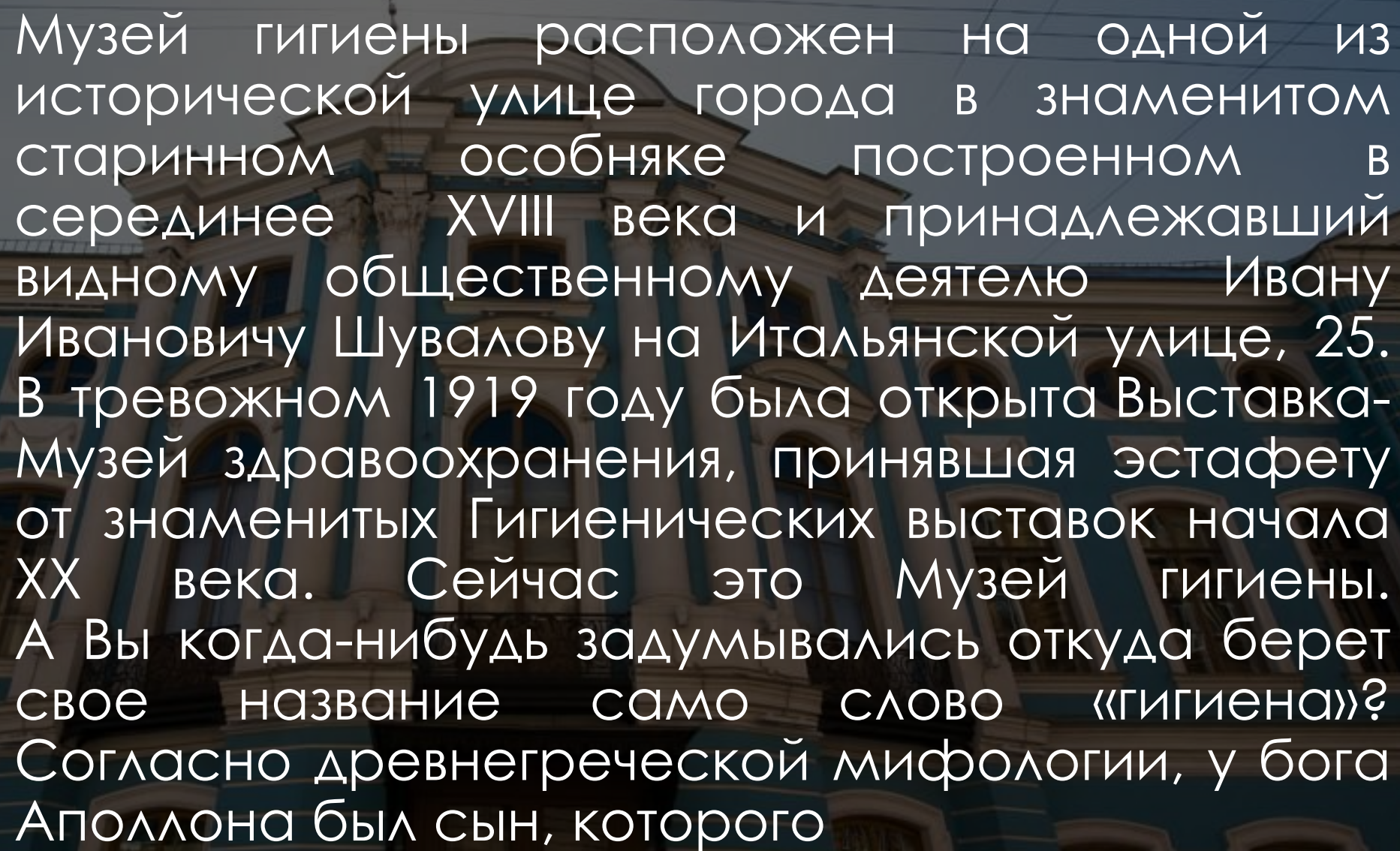


Давайте начнем по порядку и ответим на несколько вопросов:


- Сколько раз в день Вы или Ваш ребенок моет руки?
- Сколько часов Вы или Ваш ребенок спите?
- Как часто Вы или Ваш ребенок кушаете, а может делаете перекусы на ходу? А может быть в машине?
- Как часто и в каком объеме Вы или Ваш ребенок пьете воды?
- Зачем нужна физкультура?
- Как часто Вы или Ваш ребенок испытываете стресс?

И много других вопросов которые в процессе нашей экскурсии мы будем задавать и отвечать, сами...


Ну пожалуй начнём...



Музей гигиены расположен на одной из исторической улице города в знаменитом старинном особняке построенном в серединее XVIII века и принадлежавший видному общественному деятелю Ивану Ивановичу Шувалову на Итальянской улице, 25. В тревожном 1919 году была открыта Выставка-Музей здравоохранения, принявшая эстафету от знаменитых Гигиенических выставок начала XX века. Сейчас это Музей гигиены. А Вы когда-нибудь задумывались откуда берет свое название само слово «гигиена»? Согласно древнегреческой мифологии, у бога Аполлона был сын, которого



римляне называли Эскулапом. Эскулап в свою очередь стал отцом двух дочерей – Панацеи и Гигеи. Панацее, или «всецелительнице», не повезло. Люди долгое время наивно верили (а кое-кто продолжает верить и теперь) в существование некоего волшебного средства, помогающего избавиться от всех болезней. Но, как нам известно такого средства увы нет, и быть не может. В противоположность Панацее, другая дочь Аполлона – Гигея — богиня здоровья, оказалась «долгожительницей». В честь нее и была названа такая наука как гигиена, изучающая влияние на человека условий жизни, природных и социальных факторов.



Экспозиции Музея гигиены дадут нам возможность ознакомиться с самыми разными аспектами охраны здоровья. Многочисленные наглядные пособия, анатомические препараты, рисунки, схемы иллюстрируют развитие патологических процессов, связанных с не правильным образом жизни (курение, злоупотребление алкаголем). Особое внимание уделяется ознакомлению с последствиями нарушения репродуктивного здоровья, игнорированием принципов рационального питания и физической активности. Посетители имеют возможность сами убедиться в том, что в системе ценностей



современного человека главным является - здоровый образ жизни.

Посетив музей Вы увидите такие экспозиции, как:

- *История дворца И.И.Шувалова и Музея гигиены
Городского центра медицинской профилактики

- *История гигиены и медицины

- *Профилактика инфекционных заболеваний

- *Профилактика стресса и вредных привычек

- *Профилактика артериальной гипертензии


- *Профилактика стоматологических заболеваний, нарушений зрения и осанки

- *Профилактика ВИЧ/СПИДа и наркомании»

- *Профилактика туберкулеза

- *Физическая активность и рациональное питание

Материнство и детство. Репродуктивная функция




Как ранее было сказано музей расположен в здании дворца И.И.Шувалова, построенного в 1753-1755гг. по проекту архитектора С.И. Чевакинского, в стиле барокко с элементами раннего классицизма.

Слева на планшетной выставке отражена история постройки здания.

В настоящее время в вестибюле организованы различные выставки, проводятся акции, посвященные праздничным датам, конкурсы и другие мероприятия;



постоянно демонстрируются информации о тематических днях, установленных в мировом и общегосударственном масштабах



и направленных на сотрудничество в области здравоохранения по охране и укреплению здоровья, профилактику заболеваний и предотвращению эпидемий.

Камин (расположенный в вестибюле) с зеркальной лицевой панелью напоминают атмосферу той эпохи.





Итак, пройдя через вестибюль и поднявшись по парадной лестнице мы попадаем в зал «История медицины», где демонстрируются медицинские инструменты прежних лет, старинные книги и многое другое. На мониторе мы сможем посмотреть короткометражные видеофильмы по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья, предупреждению и отказу от вредных привычек. В этом зале начинается экскурсионный маршрут «Путешествие в мир клетки». В напольной витрине можно посмотреть материалы, отражающие историю развития микроскопии в России – основополагающего метода исследования клеток и тканей.

Зал «Профилактика инфекционных заболеваний»


А Вы когда-нибудь задумывались что такое инфекции? От куда они берутся?

Инфекция (от лат. *Inficio* «заражать») — заражение живых организмов микроорганизмами (бактериями, грибами, простейшими). В свою очередь

Инфекционные заболевания — это группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм патогенных

(болезнетворных) микроорганизмов, вирусов и приборов. Для того, чтобы патогенный микроб вызвал инфекционное заболевание, он должен обладать вирулентностью (ядовитостью; лат. *virus* — яд), то есть способностью преодолевать сопротивляемость





организма и проявлять токсическое действие. Экспозиция этого зала выстроена по двум основным направлениям: история развития гигиены как науки о предупреждении болезней и профилактики инфекционных заболеваний среди детей и взрослых. Скульптура «Мальчик с шайкой» и «Грязный мальчик» подчеркивают значение личной гигиены для предупреждения инфекционных заболеваний. В настенных планшетах кратко описаны часто встречающиеся инфекционные заболевания, причины их возникновения, меры индивидуальной профилактики. В стеклянных витринах представлены чучела животных, которые способны передавать человеку

возбудитель

инфекции.



Зал «Профилактика вредных привычек»

Этот зал посвящен актуальной и очень острой проблеме как среди взрослых так и среди подрастающего поколения — проблемам здорового образа жизни — профилактике алкоголизма и курения. Тут расположен известный макет выработки безусловных и условных рефлексов («собака Павлова»), сохранившаяся со времён Всероссийской гигиенической выставки 1913 года. Гости данного зала отвечают на вопрос, какую роль в возникновении алкоголизма и курения играют извращенные условные рефлексы и нарушение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

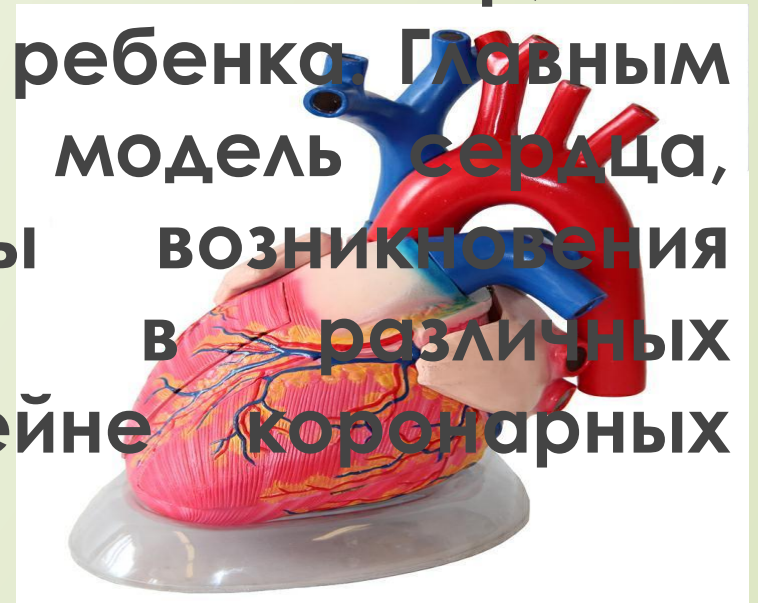
Данная экспозиция даёт понимание, что мотивация к здоровому образу жизни и отказу от вредных привычек начинается с коры головного мозга, т.е. с сознания человека и его способности правильно организовать свою жизнь. Пагубное влияние алкоголизма и курения наглядно, в картинках, демонстрирует как все эти привычки влияют на здоровье детей, на рождение детей с многочисленными дефектами развития.



Зал «Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний»


Экспозиции представленные в этом зале вызывают большой интерес посетителей, т.к. в нем в доступной форме изложен механизм стрессовой реакции, опасность последствий и методы профилактики. Все мы в обычной жизни сталкиваемся с различными факторами будь то голод, холод, состоянием высокоэмоционального или физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, с условными или безусловными рефлексамии организма вдруг!!! (тошнота, рвота, диарея, сыпь и многое другое), как защитную реакцию организма на стресс. Дети подвержены стрессу гораздо чаще чем мы,

взрослые. Ребенок впервые пришел в детский сад. Там новые люди, новая не привычная ему мебель, посуда, наконец режим дня и это все стресс. Добавьте сюда и то, что ему ВСЁ, абсолютно ВСЁ придется делать самому самостоятельно. Тревога, страх того, что его не поймут, боязнь сделать что то не так как ВСЕ накладывает свой отпечаток на мир, на маленький беззащитный мир ребенка. Главным экспонатом здесь является модель сердца, демонстрирующая причины возникновения патологических изменений в различных отделах сердца и бассейне коронарных артерий.




Зал «Профилактика стоматологических заболеваний. Нарушения слуха, зрения и осанки»

Зал имеет свою направленность – сохранение репродуктивного здоровья и профилактика заболеваний половой сферы. Правильный, тщательный уход за зубами, ротовой полостью, поддержание рационального питания, гигиена полости рта, а также профилактические осмотры у врача-стоматолога – все это лучшая гарантия их здоровья, поэтому очень важно еще в детстве прививать привычку ухаживать за зубами. Употребление в пищу сырых овощей и фруктов прекрасно действует на десны и зубную эмаль. Особенно полезны яблоки и морковь. Ежедневная гигиена полости рта — главное



условие сохранения зубов в целости и сохранности. Особенно тщательно нужно чистить зубы перед сном, дабы снизить негативное влияние бактерий на полость рта и зубов. Утром же чистка зубов позволит освежит полость рта и усилит кровообращение. Удивительно, но оказывается, правильная чистка зубов способна не только предотвратить появление заболевания зубов и десен, но она способствует защите организма человека от развития воспалительных процессов в желудочно-кишечном тракте. Красивая и правильная осанка – это не только залог будущего здоровья ребенка, но и крепкая спина, уверенность в себе, улучшение мышления, голоса, ровное спокойное дыхание, и



самое главное здоровый позвоночник. Поэтому для детей всех возрастов, особенно в дошкольном возрасте очень важна и необходима достаточная двигательная активность, как в стенах дошкольного образовательного учреждения так и в семье.

Ухо не только орган слуха, но ещё и орган равновесия. Да, да... Вы не ослышались, именно так. И вот почему: Во внутреннем ухе над улиткой расположены маленькие петли в виде арки-полугруклые каналы, которые, как и улитка, заполнены жидкостью, так вот, когда мы двигаемся или меняем свое положение, каналы эти смещаются жидкость которая в них присутствует, колеблется и подаёт в мозг сигнал о

том, в каком положении наше тело, мозг в свою очередь посылает сигнал мышцам и мы непроизвольно меняем положение тела чтобы не упасть. Вот почему проблемы со слухом у детей приводят не только к нарушению речевого развития но и к проблеме психического расстройства. Важно правильно соблюдать гигиену уха. И при малейшей жалобах ребенка на неприятные ощущения или ещё хуже боли в ухе срочно обратиться к врачу. Зрение человека (или как ещё его называют зрительное восприятие) - это одно из пяти внешних чувств, органом котрого является глаза, способность видеть. Хорошее зрение у ребенка

Режим дня


Правильное питание



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

Режим дня – это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.




играет важную роль в его обучение, поэтому очень важно, чтобы ребенок правильно ухаживать за глазами с раннего возраста. Запущенные проблемы с глазами могут иметь серьезные последствия, равно как отрицательно влиять на способности к обучению, успеваемость в школе, и даже на особенности характера. Ну и в заключении мы посетим зал в котором расскажем о правильном питании. Зал **«Физическая активность и рациональное питание»**

Основное направление – пропаганда физической активности и рационального питания, как два главных составляющих здорового образа жизни. В центре зала располагается «пирамида

питания», которая наглядно даёт рекомендации различных продуктов в рационе питания здорового человека. Так же представлен небольшой барельеф-планшет, отображающий анатомию органов пищеварения и дающий представление о продвижении пищи в процессе ее переваривания. Наши предки жили в тесном контакте общении с природой и работали синхронно природным ритмам – вставали с утренней и засыпали с вечерней зарей. Появление метательного оружия, а в дальнейшем и лука, ещё в каменном веке, способствовало необходимости совершенствовать физическое воспитание, двигательные качества, как залог успешной ОХОТЫ





и защиты от врага. В Древнегреческих государствах был особый интерес к физическому воспитанию. Для средних веков было характерно военно-физическое воспитание. Воин-рыцарь должен был владеть верховой ездой, фехтованием, стрельбой из лука, плаванием, охотой. На Руси было популярно плавание, ходьба на лыжах, коньках, борьба, охота, игры, где нужна была ловкость, закаливание. Замлуга большой физической культуры в образовательных учреждениях принадлежит А. В. Суворову. Использование средств физической культуры как никогда актуально сегодня. Спортивное, атлетическое телосложение и красота тела взаимосвязаны.

Используемые видеофильмы:

1. **Сказочное путешествие в страну гигиены**

продолжительность 8 мин.30 сек., аудитория 5-6, характер – анимационный учебный фильм
задача – усвоение основных правил гигиены: соблюдение чистоты, необходимость следить за зубами, правила сохранения осанки и зрения; содержание – мальчик по имени Клёпа ленится утром вставать, не хочет чистить зубы, умываться.

2. **Добрый доктор стоматолог**

продолжительность 6 мин.6 сек., аудитория 3-7, характер – анимационный учебный фильм
задача – усвоение основных правил гигиены полости рта; 2014 год

3. **Микробы под микроскопом, или что будет если не мыть овощи и фрукты перед едой?**

продолжительность 5 мин.31 сек., аудитория 5+, характер – видеоролик о необходимости мыть овощи, фрукты и руки перед едой.



Используемая литература:

1. Информационные плакаты из интерната (картотека)
2. Официальный сайт Музея Гигиены
3. ФБУЗ « Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзор
4. Журнал « Современная стоматология» N 1 2012 год «Гигиенический уход за полостью рта у детей раннего возраста» Шаковец Н.В.
5. Википедия
6. Двигательная активность детей в старшей возрастной группе, Мальцева Г.С. 2014 год
7. Памятка для родителей по профилактике вредных привычек у детей и подростков, Швечкова Г.Н. 2017 год