

**Что такое  
гигиена?**



# Гигиена, -ы, (женский род).

Раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья.

(«Динамический толковый словарь»)

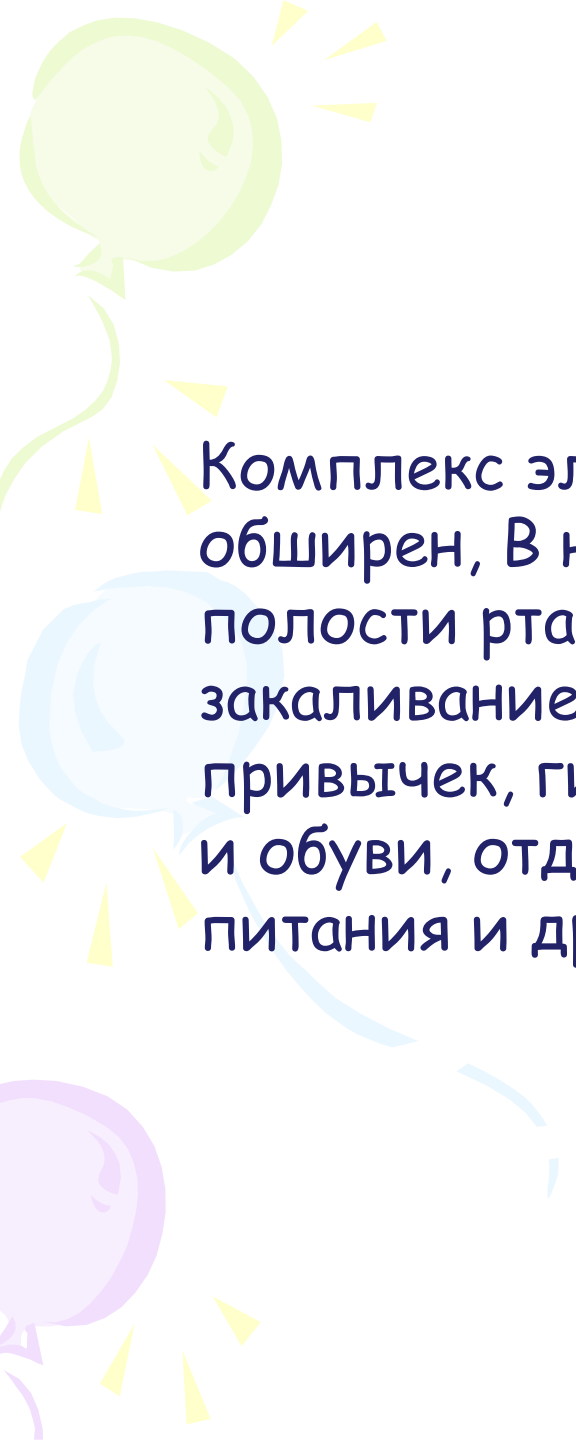


Асклепий (Ἀσκληπιός) - бог врачевания в древнегреческой мифологии. Он научился врачебной науке у мудрого кентавра Хирона и даже умел готовить лекарства из змеиного яда. Искусство Асклепия было столь велико, что он пришёл к дерзкой мысли воскрешать мёртвых, за что Зевс сразил его молнией.

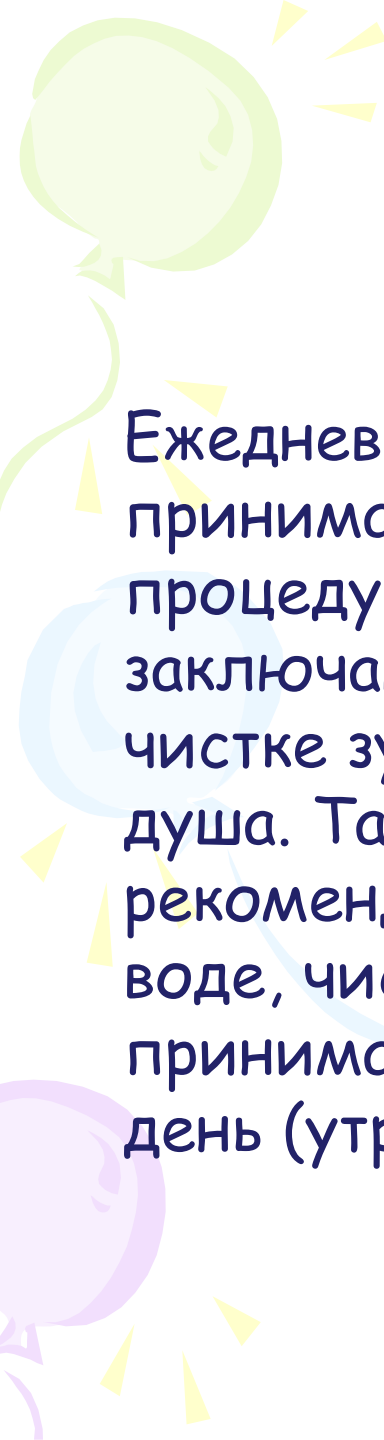


Гиги́ея - дочь Асклепия. Она помогала отцу лечить людей. Гиги́ею изображали в виде молодой женщины, кормящей змею из чаши. Эти атрибуты, чаша и змея, составили современный символ медицины. От её имени и было образовано слово «гигиена».



A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon is attached to a thin, wavy streamer. Small, yellow, triangular shapes are scattered around the balloons, resembling confetti or streamer pieces.

Комплекс элементов личной гигиены весьма обширен, В него входят: гигиена тела и полости рта, физическая культура, закаливание, предупреждение вредных привычек, гигиена умственного труда, одежды и обуви, отдыха и сна, индивидуального питания и др.

A decorative graphic on the left side of the page featuring a large green balloon at the top, a smaller purple balloon at the bottom, and several yellow triangular rays scattered around them.

Ежедневно следует принимать водные процедуры, которые заключаются в умывании, чистке зубов и принятии душа. Так, умываться рекомендуется в проточной воде, чистить зубы и принимать душ — дважды в день (утром и перед сном).





За день кожа человека вырабатывает достаточное количество кожного сала и пота, которые имеют неприятный запах и закупоривают поры. Вследствие этого кожа перестаёт дышать, в ней нарушаются защитные свойства, потоотделение, теплообмен. Это приводит к размножению различных болезнетворных микроорганизмов, на коже могут появиться ранки и гнойники.



Мыть волосы необходимо по мере загрязнения, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Обязательно подберите для мытья специальный детский шампунь. Для сушки волос используйте махровое полотенце. Ни в коем случае не используйте фен, т.к. горячий воздух может повредить тонкие детские локоны. Сушите волосы просто при комнатной температуре до полного высыхания.





Наибольшее количество вредных микробов и бактерий находится под ногтями, чуть меньше — на кожном покрове рук. Важно своевременно стричь ногти, а также чистить их специальной щёткой. Руки рекомендуется мыть, обязательно используя мыло, по несколько раз в день: перед едой, после улицы или школы, после похода в магазин или в туалет, после игр с животными. Ноги желательно мыть перед ночным отдыхом.



Умываться нужно дважды в день — утром, чтобы проснуться и освежиться, и вечером, чтобы смыть с лица всю грязь, осевшую на коже лица за день. Если регулярно умываться, протирать лицо тоником, то риск появления прыщей и угрей снижается в несколько раз.



Приём пищи должен осуществляться каждый день в строго определённое 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 пережёвывая, а также во время еды школьник не должен отвлекаться и разговаривать.



Проветривание - идеальное средство регулирования температуры в доме. Но проветривать надо осторожно, не устраивая сквозняков, вредных для здоровья. Важно, поддерживать температуру воздуха не меньше 18 градусов. В тёплое время года окна должны быть открыты круглосуточно, а в холодный период проветривание должно быть не менее четырёх раз в сутки.





Влажная уборка должна проводиться не менее одного раза в неделю. Мести пол нужно увлажнённым веником, а пыль с мебели рекомендуется вытирать влажной тряпкой после каждого подметания.





Одна из основных функций одежды и обуви заключается в обеспечении теплового комфорта, который является необходимым для нормальной жизнедеятельности человека и его работоспособности. Для обеспечения теплового комфорта одежда должна соответствовать реальным условиям эксплуатации и создавать определённый устойчивый микроклимат, определённую влажность и возможность вентилирования.



При переноске грузов правильно заполняйте рюкзак (ранец): мелкие предметы нужно укладывать к спине, твёрдые и тяжёлые - в нижней половине ранца. Лямки ранца подгоняйте по росту так, чтобы его нижний край прилегал к крестцу. Подогнанный таким образом ранец не бьёт по спине и не слишком оттягивает плечи. При тяжёлом грузе (более 20 кг) необходимо позаботиться о мягких прокладках под наплечные ремни (из поролона, войлока, мха и т.д.).



Школьники должны следить за своими школьными принадлежностями: вовремя точить карандаши, менять обложки на книгах и тетрадках, если они испачкались, держать всё приспособления для письма в специальном пенале.



Сон является тем главным физиологическим механизмом, который обеспечивает восстановление работоспособности детского организма. Минимальная продолжительность ночного сна для здоровых детей в возрасте 7—10 лет должна составить не менее 11 часов.



# Используемые ресурсы:

<http://kurspresent.ru/page/shablon-abstrakcija-3>

<http://infobos.ru/tr/5597.html>

<http://ru.wikipedia.org/wiki/%C0%F1%EA%EB%E5%EF%E8%E9>

<http://cft2.mirf.ru/Articles/21/4323/asclepiys.jpg>

<http://veselajashkola.ru/zdorovie-rebenka/gigiena-i-zdorove-shkolnika/>

<http://womanadvice.ru/lichnaya-gigiena-shkolnika>

<http://cs403118.userapi.com/v403118629/3148/7j51zEJBP-4.jpg>

<http://newsme.com.ua/tech/health/191982/>

[http://poshiv.peterlife.ru/textil/237819.html#.VBW\\_GZMS46Y](http://poshiv.peterlife.ru/textil/237819.html#.VBW_GZMS46Y)

[http://www.krokha.ru/thumb/467x1000\\_0/sites/default/files/user-photos/17629/DSCF4832.jpg](http://www.krokha.ru/thumb/467x1000_0/sites/default/files/user-photos/17629/DSCF4832.jpg)

<http://www.chudopredki.ru/5536-kak-uhazhivat-za-vołosami-devochki-sovety-po-uhodu-za-vołosami-malenkih-devochek.html>

<http://hogarybienestar.com/wp-content/uploads/2013/08/Ordenadores-y-tele-fue-ra-dormitorio-ninos.jpg>