**Гигиена в нашей жизни.**

**Цель:** формирование знаний у учащихся понятия о науке гигиене; навыков использования знаний в области гигиены в повседневной жизни.

Авиценна «Главным сокровищем жизни является не земли, которые ты завоевал. не богатства, которые у тебя в сундуках…главным сокровищем жизни является здоровье и чтобы его сохранить, надо многое знать».

В настоящее время известно более 10 000 заболеваний. Здоровье - самая большая ценность и для человека и для окружающих. Крепкое здоровье - это залог бодрости, работоспособности, долголетия. Гармония тела и духа, прекрасное здоровье, необычайная сила и острый ум всегда восхищали людей. Сегодня мы с вами познакомимся с тем, как соблюдение гигиенических правил позволяет нам сохранить и укрепить здоровье. Сохранение здоровья невозможно без соблюдения гигиенических правил. Наука гигиена, что в переводе с греческого – здоровый – это наука о сохранении и укрепление здоровья. Она зародилась в глубокой древности, но окончательно сформировалась во второй половине 19 века. Гигиена изучает условия для сохранения здоровья человека, правильной организации его быта, труда и отдыха, причины, вызывающие заболевания.

Массовая гигиена получила распространение лишь со второй половины 19 века, когда начинают изготавливать мыло промышленным способом, и оно становиться доступным многим. А до этого Западная Европа утопала в грязи. Так испанская королева Изабелла Кастильская заметила, что, приняв купель при рождении, она второй раз умывалась перед свадьбой. Генрих Наваррский просит свою возлюбленную: "Не мойся, милая, буду у тебя через три недели". К воде питали отвращение. Омовение сводилось к тому, что утром лакей лил несколько капель духов на руки, а вечером королю, например, на золотом подносе подавалось смоченное с одного конца полотенце, которым он протирал руки и лицо.

На Руси активную борьбу за гигиену вёл Пётр I, хотя в народе и до его указов любили баню. В наше время, когда почти в каждом доме есть ванна, горячая вода, соблюдение правил гигиены не составляет никакого труда. В Казахстане Далел Досмухамедов – казахский учёный, живший в период становления медицинской науки нашей республики, написал назидания о гигиене организма в своих трудах «Охрана здоровья школьников», «Жизнедеятельность человека».

Сохранение здоровья неотъемлемо от заботы о состоянии кожи, зубов, волос, ногтей. Достичь успеха можно следуя гигиеническим рекомендациям. Одно из основных правил ухода за телом – ежедневный душ утром и вечером. Ведь на поверхности тела скапливаются грязь и пыль, осевшие из воздуха, отмирающие клетки кожи, сальные и потовые выделения. Чистая кожа защищает организм от солнечных лучей и бактерий, помогает поддерживать постоянную температуру тела. Грязная с такими задачами справиться не может, и человек страдает от перегрева, инфекции. Без воды любые дезодоранты и антиперспиранты бессильны.

Подмышки и половые органы обязательно промывают с мылом или гелем. Более основательные и тщательные омовения – приём ванны, сеанс в бане или сауне – необходимы не реже раза в неделю. До мытья на тело желательно нанести скраб – косметический препарат, способствующий отшелушиванию клеток верхнего, меняющегося слоя кожи. Во время мытья лучше пользоваться не губкой, а достаточно жёсткой мочалкой из натуральных материалов.

Так называемые предметы личной гигиены должны быть действительно личными. Пожалуй, главную опасность таят зубные щётки. В остающихся на них невидимых частицах крови могут содержаться опасные вирусы. А через полотенца и мочалки передаётся чесотка (её вызывает чесоточный клещ). Очень внимательным следует быть в бане и бассейне. Ходьба босиком в этих местах, особенно при мелких порезах и трещинах на ступнях, чревата грибковой инфекцией.

Перед употреблением душем полезно сделать лёгкую разминку. Подойдёт всё: гимнастика, бег, аэробика, йога, танцы. Главное, чтобы движение доставляло радость. Необычайно полезен массаж.

В систематической заботе нуждаются и ноги, и руки. Кожа ног, главным образом на ступнях, изобилует потовыми железами. Ноги быстро пачкаются, а больше всего грязи собирается между пальцами, где пот испаряется медленно. Поэтому поверхностный слой кожи быстро размягчается и легко пропускает инфекцию. Мойте ноги ежедневно, а летом 2-3 раза в день. Вытирайте насухо, промокайте полотенцем влагу между пальцами, иначе могут образоваться опрелости. На сухие ноги хорошо нанести детскую присыпку – это хорошее средство против потливости. Ну а если сильно потеете, то откажитесь от синтетических носков и обуви из искусственных материалов, способствующих к тому же потёртостям и грибковым заболеваниям.

Ребята, я уверена, что вы все следите за здоровьем зубов и полости рта и выполняете все гигиенические требования. От их состояния во многом зависит наше общее здоровье. Зубы, будучи крепкими и здоровыми, они не только делают неотразимую улыбку. Зубы обеспечивают измельчение пищи, помогая всей системе пищеварения. Теряя зубы, человек вынужден менять свои гастрономические привычки, отказываться от жёсткой пищи и постепенно переходить на каши и пюре, а этому вряд ли кто-то будет рад. Ну и само собой, нездоровая среда в полости рта способствует размножению бактерий и инфекции.

Помните, что если вы хотите добиться хорошего статуса в обществе, без нормальных зубов не обойтись. На зубы всегда обращают внимание и от собеседников с гнилыми зубами стараются быстрее избавиться. Поэтому не только ваше физическое состояние, но и ваше настроение, и, возможно, успешный жизненный путь во многом зависит от здоровья зубов. Здоровье зубов зависит от правильно подобранной щётки. Щётки бывают очень жёстки, жёсткие, средние, мягкие. Ваш выбор зависит от здоровья ваших дёсен. Хорошо выбирать щётку, у которой щетина разной длины. Они очень удобны для чистки всех поверхностей зуба. Следует отметить, что головка щётки не должна быть очень большой – не более 3 см. Щётка должна накрывать два зуба, в противном случае она чистит не достаточно хорошо. Рекомендуется использовать электрические щётки, т.к. они совершают больше движений, чем рука и лучше массируют дёсны. Также очень полезно использовать нить для зубов – она позволяет более тщательно прочистить промежутки между зубами. Абсолютно всем рекомендуется и душ для полости рта: сильную струю воды нужно направить горизонтально в промежутки между зубами. Таким образом можно постепенно удалить налёт и отложения в так называемых «карманах»

Но главное, независимо от модели используемой щётки не забывайте чистить зубы по два раза в день, а лучше каждый раз после еды. Зубы необходимо чистить в течении не менее 3 минут. И чистить нужно как следует все поверхности зубов. На нечищеных зубах моментально образуется зубной налёт, основную массу которого составляют кариесогенные микробы, а другую часть – питательная среда для них. Даже на чищенных зубах появляется небольшой органический налёт сразу, правда, очень слабый и неболезнетворный; нечищеные зубы покрыты им сплошь.

И в заключении я хочу сказать, что никакая самая популярная жевательная резинка не заменит чистки зубов. Жвачка считается одним из самых популярных средств для освежения полости рта. Однако злоупотребление жевательной резинкой может испортить зубы. Пока жвачка механически удаляет с эмали налет, входящие в ее состав заменители сахара (сорбитол, ксилит, мальтит, манит) оказывают слабительное действие. Кариеса, может, и не будет, но проблемы с кишечником обеспечены. Жевательная резинка испортит ребенку прикус. В детстве челюстно-лицевой сустав находится в стадии формирования, а постоянное жевание вызывает деформирование суставов, соединяющих челюсти. Кроме того, к жвачке у детей быстро развивается привыкание такое же стойкое, как у взрослых к кофе и сигаретам. Поэтому стоматологи рекомендуют употреблять жевательные резинки не больше 5-10 минут. Нельзя жевать резинку на голодный желудок – это приводит к неблагоприятным последствиям у пациентов, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Жевание запускает работу всего тракта, желудок начинать выделять соки для переваривания пищи. А так как пища не поступает, желудок начинает переваривать собственную слизистую оболочку, отсюда – хронические гастриты, панкреатиты и колиты. Что бы ни обещала реклама, нужно уяснить: ни одна жевательная резинка не заменит обязательную чистку зубов.

Безусловно, в некоторых ситуациях жевательная резинка может принести пользу. Например, если вас укачивает в автомобиле, пожуйте жвачку и тошнота отступит. Также жвачка является предметом первой необходимости во время путешествия на самолете. Жевание жвачки и, как следствие, глотание слюны помогут при закладывании ушей. Но злоупотреблять жвачкой не стоит.

Сохранение здоровья – это регулярный труд. Сейчас вы молоды и здоровы. Но не стоит обольщаться – о сохранении здоровья следует помнить всегда. И в заключении попробуем составить основные положения кодекса здоровья.

*Примерные ответы учащихся.*

ежедневно принимать душ утром и вечером

принимать ванну не реже одного раза в неделю

чистить зубы 2 раза в день по 3 минуты, не менее.

мыть все сырые продукты перед употреблением в пищу

мыть ноги ежедневно……