Личная и общественная гигиена школьника.

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

Личная гигиена

включает гигиенические правила для людей любого возраста, от младенческого до преклонного, соблюдение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Является частью *здорового образа жизни*. Уход за кожей, зубами, ногтями, волосами, полостью рта, наружными половыми органами является непременнымусловием быта современного человека.

[Общественная гигиена](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%B0&action=edit&redlink=1) — комплекс мероприятий медицинского и немедицинского характера, направленных на сохранение и укрепление здоровья в рамках групп людей, популяций.

Личная и общественная гигиена -- это правила, которые должны соблюдать люди при уходе за своим телом и при общении друг с другом на работе, в школе, в общественных местах.

Личная и общественная гигиена включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, работоспособности, долголетие, профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний, отказ от вредных привычек, разрушающих здоровье. Личную гигиену необходимо соблюдать всегда и везде: в быту, на производстве, на отдыхе.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т.д. Ребенку старше двух лет прививают привычку полоскать рот питьевой водой после приема пищи, предварительно научив его этому. Дети среднего и старшего дошкольного возраста более осознано должны относиться к выполнению правил личной гигиены; самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте.

Формирование навыков личной гигиены предполагает, и умение детей быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. С самого младшего возраста детей приучают правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой. Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей.

Очень важно, чтобы уже в дошкольном возрасте дети знали элементарные правила общественной гигиены, которые неразрывно связаны с личной гигиеной, например: соблюдать чистоту в общественных местах, мыть грязные руки надо для того, чтобы не заболеть самим и не заразить других людей.

Овладение детьми правилами личной, общественной гигиены предполагает умение ребенка вести себя в разных местах, где он бывает. Дети должны твердо усвоить, что нельзя сорить не только в квартире, в общественных зданиях, но и на улицах, в скверах, во дворах, в транспорте.

Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.

Основными составляющими гигиены являются соблюдение правильного режима дня, ухода за своим телом (уход за кожей, за зубами, за волосами), гигиена одежды и обуви, спортивного инвентаря, вспомогательные гигиенические средства, закаливание организма и соблюдения мер, предохраняющих от различных заболеваний. Человеку необходимо спать в сутки 8-9 часов. Сон - это торможение клеток головного мозга, задержка их деятельности. Во время сна наблюдается понижение функций организма, замедляется дыхание, уменьшается ЧСС, снижается интенсивность обмена веществ - наступает отдых всего организма. Сон имеет важное значение для поддержания здоровья, работоспособности и жизни человека. Ложиться и вставать нужно в одно и то же время. Всем известно, что переработка и перенапряжение ведет к истощению организма, которое снижает иммунитет, и ребенок быстрее заболевает. Поэтому, так как дети с 6-7 лет учатся в различных учебных заведениях (школа, лицей, колледж, а потом институт), очень важно правильно организовывать их учебу и трудовой процесс. А именно:

чередовать работу и отдых, а также умственные и физические нагрузки;

придерживаться режима дня, в который обязательно должен быть включен полноценный сон, т.е. 9-10 часовой;

гигиена зрения – у детей и подростков большая нагрузка на глаза (чтение учебников, компьютерные игры, просмотр телевизора). Поэтому родители должны контролировать ребенка, а именно следить за состоянием глаз, как и при каком освещении он читает и ограничивать время, проведенное им у мониторов и экранов.

Для эффективного гигиенического воспитания школьников большое значение имеет и внешний вид окружающих и взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что дети очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому взрослый должен быть для них образцом.

Для закрепления знаний и навыков личной гигиены желательно давать детям различные поручения, например, назначить санитаров для систематической проверки у сверстников состояния ногтей, рук, одежды. Навыки у детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий, (кто-то стал значительно опрятнее и т.д.).

Обязательным условием формирования гигиенических навыков у детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни является высокая санитарная культура персонала школьного учреждения. Где должны быть созданы необходимые условия для сохранения здоровья детей, полноценного физического и гигиенического развития.

Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания – единство требований со стороны взрослых. Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с учителем, медицинским работником и конечно в семье. Очень важно привить ребенку заботу о собственном здоровье - эту задачу можно назвать одной из основных в ряде задач родительского воспитания. Современные доктора не устают призывать родителей обращать внимание на то, как развивается и растет их ребенок. Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример. Любовь к гигиене нужно прививать с детства. А в подростковом периоде нужно все навыки гигиены подростков просто утвердить.