

У древнегреческого бога врачевания Асклепия было два сына — Махаон и Подарий и дочь Гиги́ея. О сыновьях известно немного — они были врачами ахейского войска в Троянской войне. А вот дочь, точнее, ее имя, стало основой термина, который означает одно из фундаментальных понятий современной культуры. Нормальная жизнь человека в любом населенном пункте, а особенно в крупном городе, станет короткой и невыносимой, если не соблюдать нормы гигиены. Гигиена — основа санитарии, а следовательно, безопасности человека. Понятие гигиены очень широкое, но начинается она с малого — с гигиены отдельного человека, т.е. личной гигиены.

Личная гигиена школьника включает в себя правила, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка. Для их выполнения необходимо придерживаться рационального режима дня, правильного питания, чередования физического и умственного труда, труда и активного отдыха, а также соблюдение личной гигиены, в узком понимании этого слова.

Основные правила гигиены для школьников

Личная гигиена ученика является первоочередным правилом, которое заключается в требованиях к содержанию в чистоте тела, одежды, а также жилища. Себя необходимо приучать каждое утро умывать лицо, руки, шею, чистить зубы. Умываться также необходимо и после прогулки. Вечером, перед сном, следует принять водные процедуры и надеть чистое белье. Особого ухода требуют руки, а также ногти на пальцах рук и ног. Для того, чтобы под длинными ногтями не скапливалась грязь, их необходимо аккуратно подстригать 1 раз в 2 недели или чаще по необходимости. Очень важно мыть руки перед едой, после какой-либо грязной работы, после посещения туалета и различных общественных мест. Личная гигиена также включает в себя соблюдение гигиены быта — проветривание помещения, уход за личной одеждой и постельными принадлежностями, создание благоприятных условий для сна и отдыха.

Основным требованием гигиены питания школьников является то, что прием пищи должен осуществляться каждый день в строго определенное 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 пережевывая, а также во время еды школьник не должен отвлекаться и разговаривать. Не рекомендуется употреблять детям пищевые продукты, содержащие красители и консерванты (сильногазированные сладкие напитки, чипсы, сухарики, леденцовую карамель, фаст-фуды и др.), нельзя заменять полноценный прием пищи бутербродами, сладостями, кондитерскими изделиями.

Еще одним правилом, которое должен соблюдать каждый школьник, является гигиена умственного труда. Основная цель данной гигиены —

длительное сохранение высокой умственной работоспособности и предотвращение быстрой утомляемости. Для этого необходимо соблюдать определенный режим дня. Начинать работу следует постепенно, при этом соблюдать последовательность и систематичность. Также, эффективность умственного труда повышается при сосредоточенном внимании, усидчивости и аккуратности.

Следует не забывать о чередовании работы и отдыха. Для соблюдения данного правила большое значение имеет гигиена рабочего места школьника. Очень важно создать на рабочем месте учащегося благоприятную обстановку для продуктивной работы. В первую очередь должна быть обеспечена правильная рабочая поза, которая зависит от рациональности конструкции стола и стула. Рабочее место должно быть достаточно освещенное, а в помещении должен быть чистый воздух и благоприятная температура. Не следует приступать к выполнению домашних заданий сразу по возвращению из школы. Обязательно в режиме дня должны быть подвижные и спокойные игры на свежем воздухе.

Особое внимание в суточном режиме следует уделять сну. Сон — основной и ничем не заменимый вид отдыха. Он способствует сохранению здоровья и активной умственной и физической работоспособности. Систематическое "недосыпание и бессонница вызывают истощение нервной системы, снижение работоспособности (особенно умственной), ослабление защитных сил организма. Однако и излишний сон нежелателен. Продолжительность сна зависит от возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей человека. Для детей в возрасте 7-14 лет продолжительность ночного сна должна составлять 10 часов, у подростков от 14-до 18 лет — 9 часов. В период напряженной учебной деятельности (экзамены, зачеты), тренировок и соревнований продолжительность сна следует увеличивать.

Сон должен быть непрерывным и протекать в определенные часы. Наилучшее время для сна с 21—22 до 7 часов.

Если ребенок будет всегда придерживаться данных правил, то всегда будет здоровым, чистым и опрятным!