

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя  
общеобразовательная школа с. Татай-Хутор"  
(МБОУ «СОШ с. Татай-Хутор»)

Муниципальни бюджетан юкьарадешаран учреждени «Татай-Отаран  
юкьарадешаран юккьера школа»

366228, Чеченская Республика, Ножай-Юртовский муниципальный район, с. Татай-Хутор, ул. А.А. Кадырова, 48.

366228, Нохчийн Республика, Нажин-Юьртан к1ошт, Татай-Отаран юьрт, Кадырова А.А., урам 48.

Email: [macomed@mail.ru](mailto:macomed@mail.ru), ИНН2009002020, КПП 200901001, ОГРН 1092032002017 номер 8(938) 0232305

---

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА УЧАЩИХСЯ

### Введение

**Школьная гигиена** представляет отдел общественной гигиены, имеющий задачей охранение здоровья учащихся от тех вредных влияний, которые оказывает школа; она учит, каким образом нужно устраивать школьные помещения, как нужно приспособлять школьные принадлежности (классные скамьи, доски и т. п.), как распределять занятия и т. д. В более широком смысле Ш. гигиена обнимает заботы о гармоническом развитии тела и духа детей в школе. Для достижения этих стремлений, помимо других условий, необходимо, чтобы рука об руку со Ш. гигиеной шла домашняя гигиена учащихся.

### 1. Гигиена школьника

**Гигиена** - область медицины, изучающая влияние природной среды, быта и труда на организм человека с целью охраны его здоровья. Каждый человек должен знать правила гигиены. Она включает соблюдение рационального суточного режима, уход за кожей и полостью рта, правильное питание, закаливание, физкультуру, отказ от вредных привычек.

Правила личной гигиены определяются возрастом, полом, состоянием здоровья.

Наш организм приспособлен к ритмичной работе. Мы встаем и ложимся спать, занимаемся, трудимся, едим и отдыхаем приблизительно в одно и то же время; в нервной системе формируется динамический стереотип - система условно-рефлекторных связей, облегчающих переход от одной деятельности к другой. Это повышает работоспособность, улучшает самочувствие и способствует полноценному отдыху. Режим дня надо строить с учетом возраста.

Вставать следует в одно и то же время, не позднее 7 ч, и начинать день с утренней гигиенической зарядки, цель которой ускорить переход от сна к бодрствованию. Упражнения, требующие большой физической силы и выносливости, в нее включать не следует. Так как в течение дня работоспособность человека меняется, наиболее ответственную и напряженную работу, в том числе и спортивные тренировки, лучше планировать от 10 до 13 и от 16 до 20 ч, когда она наиболее высокая.

Очень важно тщательно умываться, принимать душ утром и вечером. Каждый человек в доме должен иметь свое полотенце, пасту, зубную щетку. Зубы надо чистить каждый день. Особого внимания требует уход за руками. Наибольшее количество болезнетворных микробов скапливается под ногтями. Там могут оказаться и яйца гельминтов (глистов), поэтому ногти надо регулярно стричь и вычищать грязь под ногтями специальной щеткой. Умываться лучше проточной водой. Общий таз для мытья использовать нельзя: можно заразиться чесоткой, желудочно-кишечными и другими заболеваниями.

Одежда должна соответствовать погоде. В холодное время года она должна быть теплой, но кутаться не следует. Слишком теплая одежда приводит к перегреву организма.

Обувь должна быть легкой, эластичной, хорошо вентилируемой и правильно подобранной по ноге. При длительном использовании узкой обуви пальцы стопы деформируются, появляются потертости и мозоли. На тренировках, в туристских походах надо носить разношенную и прочную обувь, следить, чтобы она не промокала, а носки оставались сухими. В резиновые тапочки и кеды необходимо подкладывать войлочную стельку и надевать шерстяные носки.

Дорога в школу для многих хорошая прогулка. Поэтому всегда стоит иметь небольшой запас времени.

Работа в школе и дома часто связана с чтением и письмом, поэтому следует соблюдать гигиену зрения. Все необходимое для работы должно быть приготовлено заранее, каждая вещь должна быть на своем месте.

Учеба не только дает знания, умения, навыки, но и тренирует физические и умственные способности, совершенствует память, воображение, мышление, волю, чувства, готовит к труду. Для любой работы, физической и умственной, характерны три периода. Первый период - вработывание, когда человек приступает к работе. Второй - оптимальная работоспособность (адаптация), когда человек работает с полной отдачей сил. Третий период - истощение: вследствие утомления происходит падение производительности труда. Важно сократить первый и третий периоды и возможно дольше продлить второй. Поэтому в работу надо включаться постепенно. Во время периода вработывания не рекомендуется делать перерывы и отвлекаться от занятий даже тогда, когда работа не получается сразу. После каждого перерыва работа снова и снова начинается с периода вработывания, и период оптимальной работоспособности может не наступить, сразу наступит период истощения. Самые трудные задания целесообразно выполнять во время оптимальной работоспособности. При переходе от одних занятий к другим следует делать небольшие перерывы, не более 5 - 10 мин. Более длительные перерывы нарушают состояние оптимальной работоспособности, а более короткие лишают человека полноценного отдыха.

Надо научиться правильно дозировать умственные и физические нагрузки, чередовать труд и отдых, рационально планировать свою работу. Поскольку к концу учебной четверти и учебного года работоспособность обычно понижается, режим необходимо в это время выдерживать более строго.

Малоподвижный образ жизни приводит к значительным нарушениям физического развития. При этом страдает не только мускулатура тела, недостаточно развиваются и другие системы организма, прежде всего нервная и сердечнососудистая, задерживается формирование произвольных движений, человек плохо владеет своим телом.

Необходимо следить за своей осанкой не только в положении стоя или сидя, но и во время ходьбы, а также при работе. В школьной мастерской и дома надо следить за точностью рабочих движений и позой, правильно держать инструмент, соблюдать постоянный ритм в работе.

Важная проблема - борьба с инфекционными, функциональными заболеваниями, а также с травмами. Скопление большого числа людей в одном помещении - благоприятное условие для развития многих болезнетворных микроорганизмов. Чтобы избежать заражения, необходимо соблюдать правила личной и общественной гигиены: содержать в чистоте школьное помещение, не уклоняться от профилактических прививок, закалять свой организм.

Во время уроков труда, физики, химии, биологии и других предметов важно тщательно соблюдать правила техники безопасности.

Необходимо правильно питаться и соблюдать рациональный питьевой режим. Калорийность пищи зависит от многих причин: от возраста, энергетических затрат, климатических условий. В среднем для учащихся младших и средних классов необходимо 2000 - 2500 ккал в сутки, а для старшеклассников 2500 -3000 ккал. Вредно как недоедание, так и переедание. Недостаток питания у детей и подростков часто приводит к отклонениям в деятельности больших полушарий головного мозга и задержке интеллектуального и физического развития, переедание к избыточной массе тела.

Спать желательно ложиться в одно и то же время. Комнату перед сном надо хорошо проветрить. Температура в спальне не должна превышать 18° С.

Помните, что ваше здоровье и работоспособность во многом зависят от вас самих.

## **2. Личная гигиена детей младшего школьного возраста**

Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм

взрослого; и от того, каковы эти воздействия - благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию.

**Гигиеническое воспитание** - это часть общего воспитания, а гигиенические навыки - это неотъемлемая часть культурного поведения. Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это первое дело родителей, тем более что грань отделяющая навыки гигиенического поведения от элементарных правил общежития, настолько неопределенна, что ее можно считать несуществующей. Все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание детей путем внушения, систематического воспитания и это должны делать в первую очередь родители.

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене.

Личная гигиена - это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Когда ребенок бегает, прыгает и ему становится жарко, то на его коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой жира, кожного сала. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать.

Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером.

\* К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце и если нет крана и умывальника, то кувшин с водой и таз;

\* Полотенце следует повесить на вешалку или гвоздик, а не накидывать себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и грязным;

\* Умываться лучше всего раздетым до пояса или в трусиках и майке;

\* Сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана или кувшина, но не в тазу. Руки следует намывать один-два раза с обеих сторон и между пальцами, хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту ногтей;

\* Затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши;

\* После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем. У каждого ребенка должно быть свое полотенце.

Если полотенце, после того как им вытирались, остается чистым, значит, ребенок умылся хорошо.

Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также предрасполагает к грибковым заболеваниям. По этой причине не рекомендуется надевать и мерить чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки.

После мытья ноги нужно тщательно вытирать специальным полотенцем. Чулки и носки менять не реже, чем через день. Дома переодевать домашние туфли или тапочки.

Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаляющее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.

Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья следует одеть чистое белье.

Очень тщательно нужно промывать волосы, т.к. на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стриглись коротко, особенно в летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья их тщательно расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.

Требуют также ухода ногти на пальцах рук и ног. Один раз в 2 недели их необходимо аккуратно подстригать потому, что под длинными ногтями обычно скапливается грязь,

удалить которую трудно. Кроме того, такими ногтями можно поцарапать кожу себе и окружающим. Грязные ногти - признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Ни в коем случае ногти нельзя грызть!

Особенно важно следить за чистотой рук. Ребенку нужно объяснить, что руками он берет различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладит животных (кошек, собак), берется за дверные ручки, притрагивается к различным предметам (ручкам, цепочкам, крючкам и т.д.) в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, яблоки, конфеты и т.д.), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (уборка комнаты, работа в огороде, игра с животными и т.д.) и перед сном. Совершенно недопустимо брать пальцы в рот.

Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. Приятно видеть, как преображают человека красивые зубы и, наоборот, неприятное впечатление оставляет человек с гнилыми зубами.

Самой распространенной болезнью зубов является кариес - разрушение зуба с образованием в нем полости. При этом возникает сильная боль от приема холодной или горячей, кислой или соленой пищи. Если такой зуб не запломбировать вначале заболевания, то внутри зуба развивается сложный воспалительный процесс с поражением зубного нерва, корня и надкостницы. Кариозные зубы, как и другие очаги хронического воспаления могут быть причиной гайморита, тонзиллита, отита, менингита, а также ревматизма, бронхиальной астмы, болезней почек. При наличии кариозных зубов пища попадает в желудок плохо пережеванная и мало пропитанная слюной. Такая пища механически раздражает стенки кишечника, желудка и медленнее переваривается. Возникают хронические гастриты, спастические колиты, боли в животе, запоры и др. Как правило, кариес наблюдается у детей старше 2 - 3 лет. Непосредственной причиной кариеса зубов является гниение остатков пищи, застревающей между зубами. В результате гнилостного брожения остатков пищи у детей возникает неприятный запах изо рта и начинается разрушение зубов. Развитию кариеса зубов благоприятствует деформация прикуса и нарушение зубного ряда.

Деформация прикуса часто развивается из-за привычки сосать пальцы или является следствием врожденной предрасположенности. Как же сохранить зубы ребенка здоровыми? Детям нужно давать твердую пищу, чтобы для ее разжевывания потребовалась значительная работа зубов и челюстей с обеих сторон. Не старайтесь кормить детей с молочными зубами протертой пищей. Пусть грызут яблоки, репу, морковь и корки от хлеба. Энергичное жевание усиливает не только отделение слюны, но и приток крови к челюстям, улучшая их питание. При этом челюсти развиваются нормально, и постоянные зубы располагаются ровными рядами. Важно своевременно начать уход за полостью рта и зубами ребенка.

Родителям следует помнить, что уход за молочными зубами и их сохранение здоровыми до появления постоянных зубов также необходимы, как и уход за постоянными зубами, т.к. кариес молочных зубов вызывает разрушение постоянных. Поэтому, как только у ребенка появились молочные зубы, следует после каждого кормления давать кипяченую воду, а более старших детей приучать полоскать рот после каждой еды. Приучите чистить зубы утром и обязательно вечером перед сном. Чистка зубов выполняется так: сначала нужно вымыть руки с мылом и хорошо промыть зубную щетку под струей воды; тщательно прополоскать рот водой комнатной температуры, затем на смоченную водой зубную щетку взять немного детской зубной пасты или порошка и чистить при сомкнутых зубах передние и боковые поверхности зубов, при этом щетка должна двигаться снизу вверх и обратно. После этого ребенок должен открыть рот и чистить жевательную и внутреннюю поверхность зубов. Заканчивают чистку зубов тщательным полосканием водой несколько раз, до тех пор, пока не останется частиц порошка или пасты. При чистке зубов не следует щадить десны, даже если они немного кровоточат. Далее тщательно промыть зубную щетку, стряхнуть и поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла. Хранить свою зубную щетку, пасту или порошок следует в чистоте, в определенном месте (на полочке, на подставке и т.п.).

Детей старшего дошкольного возраста и школьников нужно обучить приемам массажа десен: пальцем руки, вымытой с мылом, массируют движением сверху вниз для верхней челюсти, а для нижней челюсти - движениями снизу вверх. Движения пальца должны сочетаться с небольшим давлением на челюсть. Массаж десен очень полезен для зубов. Однако чистка зубов и массаж десен не избавляют от неправильного расположения зубов и деформации челюстей. Исправить их может только специалист - врач стоматолог-ортодонт, к которому необходимо обращаться своевременно.

Очень важно устранить болезни, вызывающие затрудненное дыхание через нос, и не допускать дурных привычек, таких например, как сосать пальцы, грызть твердые предметы (карандаши, ручки, орехи, леденцы и т.п.). Для удаления частиц пищи, застрявшей в межзубных пространствах, нужно пользоваться зубочисткой. Ни в коем случае не применять для этого иголки и булавки. Не есть много сладкого. Побольше есть фруктов, овощей, черного хлеба, творога и пить молоко. Избегать резкого перехода от горячей пищи к холодной и наоборот. Два раза в год посещать зубного врача.

С раннего детства необходимо приучать ребенка обязательно пользоваться носовым платком. Он должен знать, что, кашляя и чихая из носоглотки, выделяется большое количество микробов и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Кроме того, если у ребенка нет носового платка, он втягивает в себя отделяемое из носа и проглатывает, что крайне вредно.

Ребенок должен иметь отдельный платок для носа и отдельный для глаз (особенно во время простуды), во избежание попадания инфекции из носа на глаза и наоборот.

Платки должны быть чистыми. Менять их необходимо ежедневно, даже если они не использованы. Вытирать рот, лицо или перевязывать царапину нужно только чистым платком.

Начиная пользоваться носовым платком его нужно полностью развернуть и сморкаться в середину, освобождая сначала одну ноздрю, а потом другую. Потом платок нужно свернуть использованной частью внутрь, не комкать, но и не складывать. Дело в том, что если использованный, например, для носа платок сложить, то можно забыть, что он использован, и через некоторое время воспользоваться им как чистым. Это опасно, т.к. инфекция с платка может попасть на глаза, кожу, губы и т.д., вызывая такие заболевания как конъюнктивит, герпес, стоматит и т.п.

Не разрешайте детям вытирать нос пальцами, тереть руками глаза, брать пальцы в рот. Возмутительно и совершенно недопустимо, когда взрослые люди плюют и сморкаются "в два пальца" на улице, а потом вытирают грязные руки об одежду или окружающие предметы, чем распространяют инфекцию и вызывают омерзение!

Старайтесь, чтобы Ваши дети не пили из стаканов или кружек, которыми пользовались много людей, а использовали разовые стаканчики. Но если такой возможности нет, то Вы всегда должны помнить, что общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них. Особенно важно хорошо вымыть края, так как к ним прикасаются губами и вместе со слюной возбудители болезней от больного человека могут перейти к здоровому. Недопустимо также пить воду из крана, прикасаясь к нему губами.

Не разрешайте Вашему ребенку навещать товарищей, заболевших инфекционными заболеваниями.

Очень важно следить за своевременным опорожнением кишечника и мочевого пузыря у Вашего ребенка. Запоры и задержка мочи очень вредны и могут вызвать отравление организма. Детям необходимо об этом знать, т.к. некоторые из них терпят, особенно первоклассники, потому что стесняются попроситься в туалет. Туалетом же нужно пользоваться аккуратно.

Дети также должны знать, что при возникновении зуда или других неприятных ощущений в области половых органов, нельзя их трогать, а необходимо сразу, не стесняясь, обратиться к близким взрослым.

Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь - поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

Воздух жилого помещения легко подвергается загрязнению, при котором увеличивается содержание в нем микробов. Проветривание позволяет снизить загрязненность воздуха в 3 -

5 раз. Оно должно производиться зимой не менее 3-х раз в день (утром, во время уборки и перед сном) продолжительностью не менее 30 минут. Наиболее эффективно сквозное проветривание. При наличии печного отопления целесообразно сочетать топку печей с одновременным проветриванием. Наиболее благоприятная температура в жилых помещениях 18 - 20 и относительная влажность 30 - 60%. Во избежание сырости следует избегать сушки белья в жилых помещениях. Уборка должна проводиться влажным способом (влажной тряпкой, щеткой) или с помощью пылесоса. Сухое подметание приводит к подъему в воздух большого количества пыли и микробов. С раннего возраста детей необходимо приучать всегда вытирать ноги при входе в помещение, и дома переобувать сменную обувь; проветривать свою комнату в течение дня и перед сном, а в школе на перемене проветривать класс; систематически вытирать пыль и убирать свою комнату; содержать в порядке свое рабочее место, книги, тетради, игрушки; аккуратно и быстро стелить постель и ежедневно ее проветривать.

Обращаем Ваше внимание на то, что у ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Длина кровати должна быть на 15 - 25 см больше длины тела ребенка. Спать он должен в ночной рубашке или пижаме из мягкой хлопчатобумажной ткани и его не надо слишком укутывать. Одежда в процессе носки и постельное белье подвергаются загрязнению пылью и микроорганизмами. Накопление загрязнений в белье за 6 дней носки достигает 4 - 5% его веса; за 120 дней носки - 11%, в верхней одежде накапливается грязи до 15%. Очищение одежды от грязи достигается чисткой щеткой, выколачиванием и стиркой.

Каждый ребенок должен быть опрятным в одежде и обуви, уметь пользоваться одежной и обувной щетками и ежедневно чистить свою одежду и обувь. Так, придя с улицы, одежду надо снять, очистить от пыли при помощи платяной щетки и проветрить. Далее переодеться в специальную чистую одежду для дома. Верхнюю одежду необходимо хранить изолированно в специальном месте (вешалка, шкаф и т.д.).

Постельные принадлежности (простыни, пододеяльники и верхние наволочки) следует менять не реже 1 раза в неделю, а одеяла вытряхивать на открытом воздухе. Почаще выносить подушки и одеяла на открытый воздух и подвергать их солнечному облучению.

Совершенно недопустимо садиться и тем более ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь и класть домашних животных на постель. Для животных, содержащихся в доме, необходимо отводить специальное место, выделять посуду, расческу, подстилку. В городах выгуливать собак в специально отведенных для этой цели местах. В сельской местности не заносить в дом новорожденных животных (теленка, ягненка, жеребенка и др.).

Не гладить и не трогать бездомных и чужих кошек и собак. При укусе животных срочно обращаться к врачу или к взрослому.

Во многих городах и поселках люди пользуются водопроводной водой, которая очищается от примесей при помощи специальных очистительных сооружений и устройств. Кроме того, водопроводная вода хлорируется, и болезнетворные микробы в ней погибают. Но прежде, чем употреблять эту воду некипяченой, нужно, чтобы она отстоялась несколько часов в графине, бачке, ведре. Весной, во время таяния снега, вода загрязняется, и водопроводная вода загрязняется также, изменяются ее цвет, вкус. В это время вода может представлять опасность для здоровья человека. Вот почему нельзя забывать, что каждую весну сырую воду пить нельзя, а только кипяченую. Кипячение обезвреживает воду, делает ее безопасной для здоровья.

Во многих поселках нашей страны летом используется озерная и речная вода, а зимой воду получают из льда и снега. Она подолгу хранится в бочках, ведрах и другой посуде. В такой воде много различных примесей, в ней могут содержаться и болезнетворные микробы. Эту воду необходимо кипятить и хранить не более суток в закрытой посуде.

Совершенно недопустимо купаться в загрязненных водоемах, в заросших прудах, в местах стока канализации, в местах водопоя скота. Ребенок дошкольного возраста легко поддается воспитательному воздействию благодаря развитому чувству подражания, наблюдательности, любознательности и потребности в самостоятельных действиях. Поэтому необходимо использовать эти свойства ребенка при привитии детям гигиенических навыков (своевременное мытье рук, чистка зубов, бережное хранение своей одежды и т.п.). Для этого широко практикуется наглядный показ правильного выполнения гигиенических процедур. Закрепление этих навыков происходит быстрее, если по времени они совпадают с

очередными режимными моментами (чистка зубов перед сном, полоскание рта после еды и т.д.). Большое значение имеет личный пример взрослых, которым дети обычно подражают и уважительное отношение к ним.

Дети должны иметь возможность обращаться за разъяснениями при возникновении каких-либо вопросов к близким взрослым. Для этого необходимы дружба и откровенность с родителями.

Дети хорошо слушают рассказы, стихотворения, смотрят картинки, диапозитивы, плакаты, с большим интересом воспринимают детские фильмы, постановки кукольного театра на гигиенические темы. Разнообразные игры, особенно с куклами, помогают воспитанию гигиенических навыков. Этому способствует и посильная помощь взрослым по хозяйству. О сохранении и укреплении здоровья детей наряду с семьей должна заботиться школа. В начальных классах школы необходимо, прежде всего, закрепить знания и навыки, приобретенные в дошкольном возрасте. Кроме того, детей знакомят с тем, какое значение имеют утренняя гимнастика и закаливающие процедуры для укрепления здоровья и хорошей работоспособности.

Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, т.е. перехода их в стойкие привычки.

Многие навыки прививаются с трудом, и требуется немало усилий и терпения от родителей и педагогов, чтобы они стали привычками.

Гораздо легче достигается успех в воспитании здорового школьника, если имеется контакт семьи и школы.

### **3. Гигиена питания школьников**

Сознательное отношение к питанию предполагает, что человек руководствуется при приеме пищи не только аппетитом, но и требованиями гигиены питания.

Взрослые, не знакомые с требованиями гигиены питания, склонны перекармливать детей. Постоянно им кажется, что он слишком «худой». Порою, они прибегают к уговорам, просьбам и даже наказаниям, чтобы заставить учащегося есть столько, сколько считают нужным они. В результате у ребёнка развивается невротическое отношение к еде. Прием пищи в этом случае происходит в обстановке скандала и протестов.

Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:

Первый завтрак - дома в 7.45 - 8.00;

Второй, тоже горячий завтрак - в школе, во время большой перемены;

Обед - в 13.00 - 14.00, по возвращению из школы;

Полдник - в 16.30 - 17.00, в перерыве между приготовлением домашних заданий;

Ужин - не позже, чем за полтора часа до сна.

Учащиеся школ и групп продлённого дня должны получать в школе, помимо второго завтрака, и обед; в сумме это должно составить около половины суточного рациона.

Основное требование гигиены питания - прием пищи в строго определённое время. Благодаря этому пища лучше усваивается, меньше вероятность развития желудочно-кишечных заболеваний. В промежутках между основными приёмами пищи, детям и подросткам, следует разрешать есть только фрукты.

Следует учитывать, что многие физиологические процессы в организме протекают ритмически, волнообразно. При этом наряду с суточными ритмами есть и ритмы большей продолжительности. Применительно к питанию это проявляется периодическим повышением и снижением аппетита, причём без каких-либо видимых причин. Это вполне естественное явление, и ухудшение аппетита учащегося должно настораживать взрослых лишь в случае, если оно сопровождается какими-либо признаками недомогания, снижением его двигательной и умственной активности.

Пища по возможности должна быть свежеприготовленной и обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом. Необходимо иметь в виду, что внешний вид, а также обстановка, в которой происходит прием пищи, очень важны для хорошего её усвоения.

Для того чтобы пища лучше усваивалась, следует начинать с тех блюд, которые оказывают наиболее выраженное сокогонное действие (в обед - бульон, наваристый суп).

Во время еды не следует отвлекать учащихся, так как это снижает аппетит и ухудшает усвоение питательных веществ.

Не следует непосредственно перед завтраком, обедом и ужином есть что-либо сладкое, так как при этом аппетит тоже снижается. Питание преимущественно бутербродами (т.е. хлебом с маслом, сыром, колбасой т.д.) вредно, так как эта пища неполноценна по составу и к тому же раздражает желудок, способствуя развитию хронического воспаления слизистой оболочки - гастрита.

При употреблении пищи наскоро, второпях ухудшается её пережевывание, и более грубые её частицы, поступая в желудок, раздражают её слизистую оболочку. Важно учитывать также, что тщательное пережевывание пищи укрепляет десны и зубы, развивает весь костно-мышечный аппарат.

Слишком горячая пища (температура пищи свыше 50 °С) раздражает, обжигает слизистую оболочку пищевода и желудка, что может вести к её хроническому воспалению. Вредна и холодная пища.

Острая пища раздражает слизистую оболочку пищевода и желудка, а также вредно действует на печень. Эти продукты нельзя употреблять детям и подросткам.

Организация питания учащихся должна быть чёткой, продуманной и исключать спешку. Охват их питанием в школе должен быть полным. Соблюдение правил поведения в школьной столовой столь же необходимо, как и в учебных помещениях. Это касается чистоты, порядка, уважительного отношения учащихся к продуктам и условиям приема пищи. Следует решительно пресекать неуважительное отношение к пище (например, разбрасывание хлеба), небрежность и неаккуратность во время её приема. Необходимо помнить, что чистота и порядок в таких помещениях школы, как столовая и туалет, намного более достоверный признак качественно поставленной работы, чем красочное оформление вестибюля и коридоров.

Возможно, использовать различные формы организации питания учащихся. При групповых завтраках и обедах дежурные заблаговременно сервируют и подают пищу на столы. После её приема учащиеся сами относят использованную посуду к соответствующему отделению пищеблока или ставят её на специальные столы. За каждым классом в столовой закрепляется определённое место. Приходят учащиеся в столовую организованно, вместе с классным руководителем, который следит за их поведением во время приёма пищи. Наряду с этим в школьной столовой может быть буфет, в котором учащиеся покупают холодные закуски, молочные продукты и т.д.

#### **4. Гигиена зрения. Освещение**

Общую глазную заболеваемость, которая у детей и подростков городов выше, чем в сельской местности, принято подразделять на невоспалительные и воспалительные болезни. Распространенность невоспалительных болезней глаз существенно ниже, чем воспалительных. Среди последних наиболее часты конъюнктивиты, болезни век и слезных желез. С возрастом у детей и подростков увеличивается частота травм глаз.

К мерам профилактики заболеваний глаз дошкольников прежде всего относится строгое соблюдение правил личной гигиены: частое мытьё рук с мылом, частая смена личных полотенец индивидуального пользования, наволочек, носовых платков. Существенное значение имеет и питание, степень его сбалансированности по содержанию пищевых веществ и особенно витаминов.

В случаях возможного непосредственного воздействия интенсивной ультрафиолетовой радиации или высоких уровней яркости от освещенных поверхностей обязательно использование специальных защитных очков.

Освещение помещений. Динамика работоспособности и зрительных функций оказывается в равных уровнях освещенности более благоприятной при люминесцентном освещении, нежели при освещении лампами накаливания. Освещение учебных помещений наиболее благоприятно влияет на зрительные функции и работоспособность тогда, когда оно равномерно рассеянно. Неравномерное естественное и искусственное освещение отрицательно влияет на зрительные функции и снижает работоспособность детей.



Окраска помещения, мебели и оборудования в светлые теплые тона при одной и той же мощности источников света намного повышает уровень освещенности помещений и уже этим оказывает положительное влияние на зрительные функции и работоспособность.

Вместе с тем резкий солнечный свет и длительная инсоляция неблагоприятно сказываются на состоянии зрительных функций и на работоспособности учащихся. Яркий слепящий солнечный свет снижает эффективность занятий. Такие неблагоприятные световые условия создаются в случае неправильной ориентации окон учебных помещений по сторонам света и при отсутствии каких-либо солнцезащитных приспособлений, особенно при чрезмерно увеличенной светонесущей поверхности окон (при применении ленточного остекления).

Естественное освещение комнат, учебных кабинетов и других основных помещений считается достаточным, когда коэффициент естественной освещенности на наиболее удаленном от окна месте достигает 1,75-2%.

Коэффициент естественной освещенности - величина постоянная, не меняющаяся от времени года и погоды, он представляет выраженное в процентах отношение освещенности (в люксах) в данное время в помещении к освещенности в то же время на открытом месте вблизи здания при рассеянном свете. Максимальным уровнем естественной освещенности считается 2000лк. Более высокие уровни естественной освещенности неблагоприятно сказываются на зрительных функциях и работоспособности человека

Для классных комнат, кабинетов во всех климатических зонах оптимальной является ориентация окон на восток, юго-восток.