

ФОРМИРОВАНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У РЕБЕНКА

«Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто». Сократ

«Здоровье дороже золота. Здоровье не ценят, пока не приходит болезнь» У.Шекспир

«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, нежели от врачебного искусства» Д.Леббок

Гигиена детского возраста – отрасль профилактической медицины, изучающая воздействие различных факторов внешней среды на организм ребёнка в процессе его жизнедеятельности, воспитания и обучения.

Гигиена детского возраста разрабатывает меры, необходимые для создания таких условий, которые бы способствовали укреплению здоровья и наилучшему физическому и духовному развитию детей.

Гигиена включает в себя множество разделов, таких как: гигиена питания, гигиена труда, спортивная гигиена, личная гигиена, коммунальная гигиена, гигиена окружающей среды, военная гигиена и т.д.

Режим дня - важная составляющая гигиены детей и подростков.

Рациональный и ритмичный режим дня повышает работоспособность детей, способствует ровному настроению, содействует укреплению здоровья. Важнейшими элементами режима дня ребёнка являются различные виды деятельности, отдых, сон, приёмы пищи. Ритмичная смена этих элементов в определённое время суток подготавливает организм к следующему виду деятельности или отдыху. Не соблюдение режима или нерациональный режим дня может быть причиной переутомления и иногда приводит к соматическим и нервно-психическим заболеваниям.

Режим дня включает в себя и режим питания детей в соответствии с возрастными требованиями. В понятие режим питания входит строгое соблюдение времени приёмов пищи и интервалов между ними, рациональная в физиологическом отношении кратность приёмов пищи, правильное распределение количества и качества пищи по приёмам.

Питание имеет большое значение для развития растущего организма. В связи с интенсивными процессами роста учащийся нуждается в правильно построенном режиме питания. Рацион должен содержать все пищевые вещества в сбалансированном соотношении. Белки являются главным строительным материалом. Именно белок необходим для роста и формирования иммунной системы, развития мышечных тканей. Жиры и углеводы - источник энергии, «топливо» для организма. Особая роль возлагается на минеральные соли, которые предотвращают возникновение нарушений функции щитовидной железы. Витамины делают организм более выносливым и устойчивым к различным заболеваниям. Недостаток любого из питательных веществ может привести к замедлению роста и ослаблению организма.

Главное правило питания - соответствие количества и калорийности пищи энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма.

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 ребенка 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.

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов). Например, при инфекционных заболеваниях, таких как грипп, ветряная оспа, кишечные инфекции и т.д.

1. Гигиена тела.

Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже

создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.

В каждой семье заведены свои правила и традиции, но принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

Если в жизни ребенка присутствуют спортивные тренировки, после них стоит принимать теплый душ. Кроме очищения тела, он положительно влияет на обмен веществ, сердечнососудистую и нервную системы, а также ускоряет процессы восстановления.

Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы, может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

Требуют ухода и ногти. Их необходимо стричь, т.к. под длинными ногтями скапливается грязь. Грязные ногти – признак неаккуратного, неряшливого человека. Ни в коем случае ногти нельзя грызть!

На руках ногти обычно стригут полукругом, т.е. слегка срезая углы, а на ногах только в прямом направлении, есть опасение, что ноготь начнет врастать, так как на него идет постоянное давление обуви. Вросший ноготь доставляет не только болевые ощущения, но и при сниженном иммунитете, при попадании инфекции, может привести к гангрене пальца и его ампутации.

Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом, хорошо насухо вытирать их после мытья. Холодная вода уменьшает потовыделение, уменьшается риск воспалительных и грибковых заболеваний, способствует закаливанию. Для ног надо иметь отдельное полотенце. Водные процедуры хорошо влияют на нервную систему.

Гигиена подростка имеет некоторые особенности. В период созревания у подростков наблюдаются эндокринные сдвиги. Функциональное состояние систем и органов в этот момент времени меняется, поэтому подростка нужно подготовить к этому сложному периоду. Без внимания не должны оставаться вопросы о личной гигиене. Подростковый возраст начинается с 13 лет и длится до 16 лет. В этом возрасте у них сбивается режим дня. Родители не должны быть равнодушны к этому, ведь их ребенок и так испытывает нервное перенапряжение, поэтому они не должны усугублять это состояние недосыпом.

Внимание подростка необходимо обратить на то, что кожа – это основной защитный орган, защищающий организм от микробов, не допускающий потерю воды и тепла, регулирующий температуру и принимающий участие в обмене веществ. Если не следить за ее чистотой, иммунитет быстро ослабнет, часто будут возникать угревая сыпь, простуды, увеличится утомляемость, и все это станет препятствовать активному образу жизни и нормальному общению с ровесниками. Поясните своему ребенку, что загрязнение кожи на разных участках неодинаково. Кожа ног, рук, интимных частей тела загрязняется сильнее, поэтому помимо ежедневного душа необходимо следить за интимной гигиеной. Причем это касается не только девочек, у которых только начинаются менструации, но еще и для мальчиков, так как их потовые железы начинают работать интенсивнее в подростковом возрасте, поэтому следует придавать особого значения поддержанию чистоты кожи в области груди и подмышечных впадин.

2. Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно. Зимой для общего здоровья и здоровья волос необходимо надевать головные уборы, а летом защищать от прямых солнечных лучей.

Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать.

Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.

После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.

Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы.

При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

3. Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов. Кроме того всем нравится красивая улыбка.

Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером. Кроме того зубы нужно чистить правильно.

Зубная щетка должна иметь удобную ручку, щетинки не должны быть разволокненными, головка зубной щетки по размеру должна соответствовать 2,5 зубам, жесткость щетки и зубную пасту может посоветовать врач-стоматолог после профилактического осмотра.

Стандартный метод чистки зубов.

Стандартная методика чистки зубов довольно проста. Для этого нужно условно разделить весь зубной ряд на 6 сегментов, т.е. по три сегмента на каждой челюсти – передний, и два боковых.

Чистку зубов всегда начинают с верхней челюсти слева, со щечной поверхности зубов. Движения должны быть выметающими – от десневого края до завершения коронки зуба. Рабочая головка зубной щетки, как правило, покрывает 2 – 2,5 зуба, как раз это количество зубов необходимо чистить выметающими движениями на 5 – 10 счетов, т.е. 5 – 10 выметающих движений на одном месте.

После, необходимо постепенно продвигаться в сторону центрального сегмента, по тому же принципу. По завершении чистки щечной поверхности зуба, необходимо приступить к очищению жевательной поверхности зубов – возвратно-поступательными движениями. Особый акцент необходимо уделять жевательной группе зубов, из-за своих анатомических особенностей именно эта группа зубов наиболее подвержена кариесу. Нельзя оставлять без внимания и язычную поверхность зубов, чистка ее должна

осуществляться по тому же принципу что и чистка щечной поверхности зубов – выметающими движениями.

Чистку нижней челюсти необходимо начинать со щечной стороны правого бокового сегмента, по тому же сценарию, что и на верхней челюсти. Вообще чистка нижней челюсти практически не отличается от чистки верхней челюсти. После завершения очистки нижней челюсти, завершающим этапом является массаж десен круговыми движениями при сомкнутых челюстях ребенка. Итоговое время чистки зубов у ребенка составляет 3 – 5 минут.

Для того чтобы контролировать время чистки зубов можно использовать несколько способов, например некоторые зубные щетки снабжены специальным датчиком, который оповестит об окончании чистки зубов специальным сигналом. Некоторые производители выпускают специальные маленькие песочные часы, которые можно прикрепить на зеркало перед раковиной в ванной.

После чистки зубов ребенку необходимо тщательно прополоскать рот теплой кипяченой водой, даже если паста безопасна при проглатывании! Тем более необходимо полоскать рот при использовании паст для подростков и взрослых, так как в их состав входят некоторые не особо полезные компоненты.

После полоскания рта нужно хорошо вымыть зубную щетку под проточной водой и поставить в стаканчик рабочей частью вверх.

Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.

После приема пищи обязательно полощите рот.

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее. Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.

Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.

Одежду необходимо регулярно стирать.

Недопустимо ношение чужой одежды и обуви

Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.

Одежда должна быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращение и дыхание. Обувь не должна стеснять ногу, должна соответствовать сезону.

Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.

Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру.

Узкая, неудобная обувь может быть причиной образования на ногах болезненных мозолей, трещин, потливости, воспалительных и грибковых заболеваний.

Нужно помнить, что от обуви зависит хорошее самочувствие и настроение.

Для сохранения обуви она нуждается в уходе – чистке снаружи и внутри, просушке, смазывании кремом.

Следует постоянно иметь при себе чистый носовой платок (одноразовый бумажный или тканевой) и при необходимости пользоваться им. Вы должны знать, что при кашле и чихании из носоглотки выделяется большое количество микробов.

5. Гигиена спального места.

У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.

Постельное белье необходимо менять еженедельно.

Спальное место должно быть удобным.

Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.

Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.

Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

Воздух жилого помещения легко подвергается загрязнению. Проветривание позволяет снизить её в 3-5 раз. Проветривать надо в течение дня и перед сном. Уборка должна проводиться влажным способом или с помощью пылесоса.

6. Гигиена зрения и слуха. Учитывая расширение объема учебной работы, увлечение компьютерами, музыкой, следует особое внимание уделять гигиене зрения и слуха детей и подростков. Так несоблюдение правил освещения, времени работы с гаджетами и громкости воспроизведения может повлечь за собой снижение остроты зрения и снижение слуха, вплоть до тугоухости.

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