

Рекомендации по личной гигиене школьникам

Гигиена (от др.-греч. ὑγιεινή «здоровая», из ὑγίεια «здоровье») — наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека с целью оптимизации благоприятного и профилактики неблагоприятного воздействия. Как следствие, гигиена имеет два объекта изучения — факторы среды и реакцию организма, и пользуется знаниями и методами физики, химии, биологии, географии, гидрогеологии и др. наук, изучающих окружающую среду, а также физиологии, анатомии и патофизиологии.

1. Ночной сон должен быть не менее 8 часов. Неполный сон разрушает нервную систему.
2. Утреннюю зарядку необходимо выполнять ежедневно. Физические упражнения укрепляют мышцы и улучшают кровообращение мозга и всех внутренних органов.
3. Помещение, в котором вы находитесь, рекомендуется регулярно проветривать. В чистом проветренном помещении наш организм не испытывает кислородного голодания и каждая клеточка тела получает достаточно кислорода и энергии.
4. Ежедневно рекомендуется принимать душ: водные процедуры закаливает наш организм, и мы более устойчивы к инфекционным заболеваниям.
5. Зубы необходимо чистить утром и перед ночным сном с зубной пастой (для укрепления десен и для профилактики кариеса). После еды рот надо ополаскивать водой, при необходимости пользуются зубную нить или жевательную резинку. Здоровые зубы – залог здоровья всей пищеварительной системы.
6. 1 раз в год для профилактики нужно посещать стоматолога (немного неприятных ощущений – зато здоровые зубы целый год!).
7. Умывать лицо нужно чистой водой утром и после прогулки, а при угревой сыпи – контрастной водой (холодной и очень теплой, тогда поры открываются). Выдавливать прыщи на лице нельзя!
8. Волосы надо мыть по мере загрязнения. Современные средства по уходу за волосами позволяют это делать! Природная красота и блеск волос будут сохранены.
9. Причесывать волосы надо по утрам массажной щеткой в разных направлениях (для хорошего роста и питания волос). Причесывать – по мере необходимости, чтобы волосы лежали аккуратно. Расческа должна быть личной.
10. Руки загрязняются быстрее всего, поэтому их надо мыть обязательно: после посещения туалета, перед едой, после прогулки, после уборки комнаты.
11. Ногти необходимо держать в чистоте, постригать их по мере отрастания (ведь грязь под ногтями – это не только некрасиво, но и опасно для здоровья).
12. Пользоваться лаком для ногтей нужно только в особых случаях. Ведь при постоянном окрашивании ногти желтеют, размягчаются и ломаются.
13. На завтрак есть надо разнообразную, полезную и вкусную пищу (каши, хлеб, овощи, фрукты, молочные продукты, мясо, рыбу, яйца и немного сладостей). Ведь от пищи зависит не только рост человека, красота его волос, кожи, ногтей, но и здоровье в целом.
14. Есть рекомендуется не реже чем через 4-5 часов несколько раз в день. Поэтому в школе необходимо не только перекусывать, но и полноценно питаться (особенно полезен горячий обед).

15. Прогулки нужно совершать ежедневно. А если вы не занимаетесь спортом, то больше ходите пешком – это залог здоровья.

16. Домашнее задание необходимо делать ежедневно. Это позволит вам не только получать хорошие отметки, но и приучит к труду и разовьет ваш мозг.

17. Ложиться спать надо не позднее 22.00 (в начальной школе), 23.00 (в старшей школе). Засиживаться после 23.00 у компьютера, за книгой или у телевизора – вредно и опасно для здоровья.