



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**



## **ПАМЯТКА О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **Дорогой Друг!**

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 в будущем.

Большое значение в охране и укреплении вашего здоровья принадлежит *гигиеническому обучению и воспитанию*.

Гигиеническое воспитание - это часть общего воспитания, а гигиенические навыки - это неотъемлемая часть культурного поведения каждого человека. Глубоко неправы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это ответственное дело самих детей и их родителей, тем более что навыки гигиенического поведения и элементарные правила общежития являются дополнением друг друга.

Приходить в образовательное учреждение с чистыми руками - это гигиеническое и общекультурное правило. Закрывать рот носовым платком при кашле, не приходиться в учреждение больным, ходить в чистой одежде - все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание каждого ребенка и подростка путем систематического воспитания и самосознания.

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 вы бегаєте, прыгаете и вам становится жарко, то на Вашей коже появляются капельки пота. Если кожу долго не мыть, то на ней

накапливаются 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 постоянно ухаживать.

*Каждое утро и после физической работы необходимо умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером перед сном.*

К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце, и если вы находитесь не в домашних условиях, где нет ванной комнаты или оборудованного для умывания места, то следует позаботиться, чтобы имелась чистая, желательна теплая, вода для умывания полотенце следует повесить на вешалку, а не накидывать себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и загрязненным.

*Умываться дома лучше всего раздетым до пояса.*

- Сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды. Руки следует намывать один-два раза с обеих сторон и между пальцами, потом хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту кожи и состояние 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 вы им вытерлись, осталось чистым, значит, вы вымылись хорошо.
- Приучите себя во время умывания обтираться водой до пояса.
- После умывания следует хорошенько растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты на теле.
- Перед сном необходимо мыть ноги. Ножные ванны улучшают кровообращение, снимают усталость. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок, колготок способствует появлению грибковых заболеваний. По этой причине не рекомендуется надевать и примерять чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки. Для вытирания ног после мытья необходимо иметь также отдельное полотенце.

**Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию и хорошему, здоровому сну.**

- Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья следует надеть чистое белье и некоторое время находиться в тепле.
- Очень тщательно нужно промывать волосы, т.к. на них накапливаются кожный жир, грязь и пыль. Легче ухаживать за короткими волосами, они лучше промываются и быстрее высыхают от влаги. Поэтому мальчики могут иметь короткую спортивную прическу, особенно в летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, необходимо мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья волосы следует тщательно расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.
- Требуют ухода ногти на пальцах рук и ног. Один раз в две недели их необходимо аккуратно подстригать, потому что под длинными ногтями обычно скапливается грязь, удалить которую трудно. Грязные ногти - признак неаккуратного,

неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Ни в коем случае ногти нельзя грызть! Эта плохая привычка проявляется у некоторых детей младшего возраста и может сохраняться достаточно длительное время, особенно в период волнения человека.

- Особенно важно следить за чистотой рук. Вы должны понять, что руками вы берете различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладите животных (кошек, собак), беретесь за дверные ручки, притрагиваетесь к различным предметам, ручкам дверей в туалетных комнатах. На всех этих предметах есть грязь, часто не видимая глазом, и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, фрукты, 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 (уборки комнаты, работы в огороде, игры с животными и т.д.) и перед сном.
- Необходимо приучить себя следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо состояние зубов влияет на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. Приятно видеть, как преображают человека красивые зубы, и, наоборот, неприятное впечатление может оставить человек с больными зубами.

Самой распространенной болезнью зубов является кариес - это разрушение зуба с образованием в нем полости. При этом возникает резкая боль от приема холодной или горячей, кислой или соленой пищи. Если такой зуб не запломбировать в начале 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.

#### *Как же сохранить зубы здоровыми?*

Нужно употреблять твердую пищу, чтобы для ее разжевывания потребовалась значительная работа зубов и челюстей с обеих сторон. Не увлекайтесь протертой пищей. Необходимо грызть яблоки, есть другие фрукты, морковь, редис, овощные салаты и хлеб с коркой. Энергичное жевание усиливает не только отделение слюны, но и приток крови к челюстям, деснам, улучшая их питание. При этом челюсти ваши развиваются нормально и постоянные зубы располагаются ровными рядами. Важно своевременно и правильно ухаживать за полостью рта и зубами. Приучайте себя полоскать рот после каждой еды, чистить зубы утром и обязательно вечером перед сном. Заканчивать чистку зубов тщательным полосканием водой несколько раз до тех пор, пока не останется частиц зубной пасты. Хранить свою зубную щетку, зубную пасту следует в чистоте, в определенном месте.

- Следует знать приемы массажа десен: пальцем руки, вымытой с мылом, массировать движением сверху вниз для верхней челюсти, а для нижней челюсти - движением снизу вверх. Массаж десен очень полезен для зубов.
- Очень важно не допускать болезни, вызывающие затрудненное дыхание через нос, так как это отрицательно влияет на состояние рта, и не допускать дурных привычек, таких, например, как грызть твердые предметы (карандаши, ручки, орехи, леденцы и т.п.). Для удаления частиц пищи, застрявшей в межзубных пространствах, нужно пользоваться зубочисткой. Не стоит есть много сладкого. Следует избегать резкого перехода от горячей пищи к холодной и наоборот. Два раза в год необходимо обязательно посещать зубного врача.

- Следует постоянно иметь при себе чистый носовой платок и при необходимости пользоваться им.

Вы должны знать, что при кашле и чихании из носоглотки выделяется большое количество микробов, и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих.

Пользоваться грязным носовым платком 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.

- Совершенно недопустимо плевать и сморкаться на улице и тем более в помещениях, вытирать грязные руки об одежду или окружающие предметы, что приводит к их загрязнению, распространению инфекции, говорит о низкой культуре человека и вызывает отвращение у окружающих.
- Старайтесь не пить из стаканов или кружек, которыми пользовались много людей, используйте 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.
- Не следует навещать товарищей, заболевших инфекционными заболеваниями. При необходимости общения поговорите с ними по телефону.
- Очень важно следить за своевременным опорожнением кишечника и мочевого пузыря. Задержки очень вредны и могут вызвать отравление организма. Детям необходимо об этом знать, т.к. некоторые из них терпят, особенно учащиеся младших классов, потому что стесняются попроситься во время урока в туалет.
- Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь - соблюдение чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха, поддержание в чистоте своего рабочего места.
- 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 двух раз в день (утром, во время уборки, и перед сном) продолжительностью до 30 минут. Наиболее благоприятная температура в жилых помещениях +18-20 градусов и относительная влажность 30-60%. Уборка должна проводиться влажным способом (влажной тряпкой, щеткой) или с помощью пылесоса. Сухое подметание приводит к поднятию в воздух большого количества пыли и микробов.
- Приучите себя всегда вытирать ноги при входе в помещение и дома переодевать 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; в чистоте содержать свою постель и ежедневно проветривать ее после сна.
- Помните, что вы должны быть опрятными в одежде и обуви, пользоваться одежной и обувной щетками и ежедневно чистить свою одежду и обувь. Так, придя с улицы, одежду надо очистить от пыли при помощи платяной щетки и проветрить. Далее следует переодеться в специальную чистую одежду для дома, Верхнюю одежду необходимо хранить изолированно в отведенном для этого месте (на вешалке, в шкафу и т.д.).
- Постельные принадлежности (простыни, пододеяльники и верхние наволочки) следует менять не реже одного раза в неделю, а одеяла вытряхивать на открытом воздухе. Совершенно недопустимо садиться и тем более ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь, и позволять находиться домашним животным на

вашей постели. Для животных, содержащихся в доме, необходимо отводить специальное место, выделять отдельную посуду, расческу, подстилку, следить за их здоровым состоянием, приучать к правильному поведению.

- Выгуливать собак следует в специально отведенных для этой цели местах. Не заносите в дом и не берите в руки новорожденных или найденных на улице животных. Особую опасность представляют травмы, полученные от таких животных (царапины, укусы). При укусе животных необходимо срочно обратиться к врачу.
- Вода из наружных источников и даже из-под крана может представлять опасность для здоровья человека. Вот почему нельзя забывать, что сырую воду пить нельзя, пить следует только кипяченую. Кипячение обезвреживает воду, делает ее более безопасной для здоровья.
- Совершенно недопустимо купаться в необорудованных для этого местах, в загрязненных водоемах, в заросших прудах, в местах, где могут быть стоки канализации и другие загрязнения, где расположены места водопоя скота и ниже по течению от таких мест.
- Важным элементом личной гигиены является правильная организация режима дня. Правильная организация его способствует сохранению высокой работоспособности, поддержанию хорошего психического, физического самочувствия, охраняет организм от переутомления. Несоблюдение правильного режима дня приводит к развитию серьезных заболеваний, отставанию в умственном и физическом развитии.
- Ваша одежда должна соответствовать климатическим условиям и характеру ваших занятий или работы. Она должна быть удобной, исправной и чистой, Обувь предпочтительнее носить из натуральной кожи, а ее покрой полностью должен учитывать анатомо-физиологические особенности вашей стопы.
- При возникновении каких-либо сомнений по вопросам личной гигиены, при появлении признаков заболевания вы должны сразу обратиться за разъяснениями к близким взрослым или вашим учителям. Для этого необходимы дружба и откровенность с вашими родителями, правильные взаимоотношения с товарищами, бережливое отношение к себе и окружающим.

Помните, что о сохранении и укреплении вашего здоровья наряду с вашей семьей заботится и ваша школа. Именно в школе вам необходимо, прежде всего, закрепить свои знания и навыки, приобретенные в дошкольном возрасте. Кроме того, вы постоянно должны совершенствовать свои знания в вопросах личной гигиены, помнить о значении утренней гимнастики и закаливающих процедурах для укрепления здоровья и хорошей работоспособности.

*Только при повседневном соблюдении гигиенических требований и личном контроле за выполнением предлагаемых вам правил ухода за собой можно добиться формирования и закрепления полезных для вас навыков, т.е. перехода их в хорошие привычки для совершенствования своего здорового образа жизни, культуры общения с друзьями и окружающими людьми.*

*Многие навыки прививаются с трудом, и требуется немало усилий и терпения от родителей и самих детей, чтобы они стали привычками, но это жизненная необходимость, которая в будущем положительно послужит для повышения вашей работоспособности и сохранения крепкого здоровья*