

## Мини-беседа «Чем важна личная гигиена?»

**Учитель:** Ребята, сегодня мы постараемся рассмотреть понятие личной гигиены как составную часть хороших манер.

Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения.

Приходить в школу с чистыми руками — это гигиеническое или общекультурное правило? Закрывать рот носовым платком при кашле? Не приходите в школу больным? (Рассуждения учеников.) Все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание детей уже в начальных классах, так как личная гигиена и есть составная часть этикета.

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 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 ухаживать.

Каждое утро все ребята должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером. Запомните некоторые рекомендации врачей и родителей:

- 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, так как 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 намыливать 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.

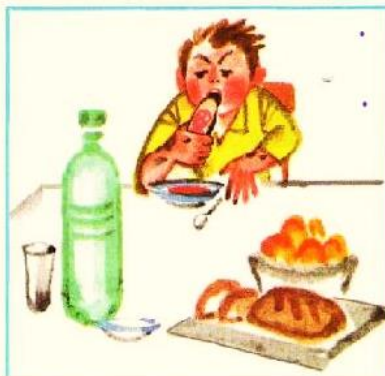
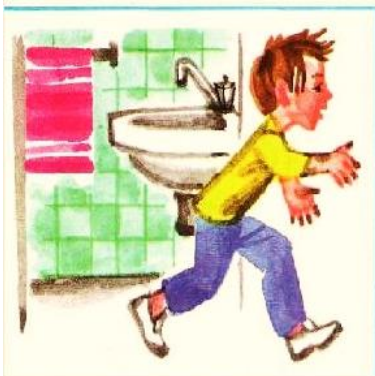
- Если полотенце, после того как им вытирались, остается чистым, значит, ребенок умылся хорошо. Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также 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 вытереть специальным полотенцем. Чулки и носки менять не реже чем через день. Дома переодевать домашние туфли или тапочки.

## В каких случаях нужно мыть руки?



После игр и занятий спортом.  
После общения с животными.  
После посещения туалета.  
После кашля и чихания.  
Перед едой.



Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаливающее 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 надеть чистое белье.

Очень тщательно нужно промывать волосы, так как 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 (но совсем обстригать волосы не рекомендуется), 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 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. Кроме того, такими ногтями можно поцарапать кожу. Грязные ногти — признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Ни в коем случае нельзя грызть ногти!

Особенно важно следить за чистотой рук. 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 школьник должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека.

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 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. При наличии кариозных зубов плохо пережеванная и мало пропитанная слюной пища попадает в желудок. 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 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 благоприятствуют 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? Чистить зубы необходимо 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 мальчик или девочка должны 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. Далее тщательно промыть зубную щетку, стряхнуть и поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла. Хранить зубную щетку, пасту или порошок следует в чистоте, в определенном месте (на полочке, подставке и т. п.).

Дети младшего школьного возраста должны овладеть приемами массажа десен: пальцем руки, вымытой с мылом, массируют десны 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.

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 приучить себя обязательно пользоваться носовым платком: при кашле и чихании 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 очень вредно.

Школьник 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.

При возникновении зуда или других неприятных ощущений в области половых органов, нельзя их трогать, а необходимо сразу, не стесняясь, обратиться к близким.