

Основные правила личной гигиены для школьников

Гигиеническое воспитание — это составная часть общего воспитания, в процессе которого ребенку прививаются гигиенические навыки, что является неотъемлемой составляющей культурного поведения человека. Личная гигиена школьника включает в себя правила, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка. Для их выполнения необходимо придерживаться рационального режима дня, правильного питания, чередования физического и умственного труда, труда и активного отдыха, а также соблюдение личной гигиены, в узком понимании этого слова.

Личная гигиена заключается в требованиях к содержанию в чистоте тела, одежды, а также жилища. Ребенка необходимо приучать каждое утро умывать лицо, руки, шею, чистить зубы.

Очень важно мыть руки после прогулки, перед едой, после какой-либо грязной работы, после посещения туалета и различных общественных мест. Нельзя забывать об этом в школе, для этого при обеденном зале в школьной столовой в соответствии с требованиями санитарных правил и нормативов устанавливаются умывальники из расчета 1 кран на 20 посадочных мест и одноразовые или электрополотенца.

Вечером, перед сном, следует принять водные процедуры и одеть чистое белье. Личная гигиена также включает в себя соблюдение гигиены быта — проветривание помещения, уход за личной одеждой и постельными принадлежностями, создание благоприятных условий для сна и отдыха.

Основным требованием гигиены питания школьников является то, что прием пищи должен осуществляться каждый день в строго определенное время. Учащимся следует принимать пищу не меньше 5 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.

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 ребенку необходимо соблюдать режим дня. Начинать работу следует постепенно, при этом соблюдать последовательность и систематичность. Следует не забывать о чередовании работы и отдыха. Для соблюдения данного правила большое значение имеет гигиена рабочего места школьника. 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.