

# Личная гигиена школьника



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. Кроме всего, гигиеническое воспитание — это составная часть общего воспитания, в процессе которого ребенку прививаются гигиенические навыки, что является неотъемлемой составляющей культурного поведения человека.

## Основные правила гигиены для школьников

1. Личная гигиена ученика является первоочередным правилом, которое заключается в требованиях к содержанию в чистоте тела, одежды, а также жилища. Ребенка необходимо приучать каждое утро умывать лицо, руки, шею, чистить зубы. Умываться также необходимо и после прогулки. Вечером, перед сном, следует принять водные процедуры и одеть чистое белье. Особого ухода требуют руки, а также ногти на пальцах рук и ног. Для того, чтобы под длинными ногтями не скапливалась грязь, их необходимо аккуратно подстригать 1 раз в 2 недели или чаще по необходимости. Очень важно мыть руки перед едой, после какой-либо грязной работы, после посещения туалета и различных общественных мест. 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.
2. 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.
3. 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 определенный режим дня. Начинать работу следует постепенно, при этом соблюдать последовательность и систематичность. Также, эффективность умственного труда повышается при сосредоточенном внимании, усидчивости и аккуратности

4. 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.

Если ваши дети будут всегда придерживаться данных правил, думаю, они всегда будут здоровыми, чистыми и опрятными.