

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат № 113 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»

Советы для родителей

«Гигиена – для чего она нужна»

Педагог- библиотекарь Орлова Н.В.

Самара

Гигиена – для чего она нужна.

(Советы родителям и детям).

Однажды мои воспитанники задали мне вопрос: «Гигиена, а для чего она нужна?»

Знания по гигиене нужны, ребята, для укрепления вашего здоровья, для того, чтобы грамотно и осознанно заниматься физкультурой. Возьмём, к примеру, кожу человека. Кожа регулирует температуру тела, выделяет влагу и продукты обмена, защищает организм от механических повреждений, от проникновения микробов и химических веществ. Кожа осязает (чувствует). Кожа – это целая лаборатория, и за ней надо умело ухаживать: не менее одного раза в неделю мыться тёплой водой с мылом (под душем, в ванне или бане); ежедневно мыть лицо, руки, шею; мыть на ночь ноги; после сильных физических нагрузок принимать тёплый душ; после зарядки делать прохладные обтирания или обливания. Иначе поры кожи забьются потом, грязью, солью, жиром и кожа перестанет нормально функционировать. Человек с грязной кожей быстрее устает, медленнее восстанавливает силы, хуже спит, чаще страдает фурункулезом и некоторыми другими заболеваниями.

Другой вопрос из элементарных правил гигиены: уборка и проветривание помещений. Как будто опять всё знакомо, просто...

Но сколько ещё можно встретить классных комнат и спортзалов, где наглухо закрыты форточки, фрамуги, окна (в том числе и в хорошую погоду)! На замечание: « Да тут дышать нечем, откройте окна!»- люди отвечают ежась: « Сквозняк. Мы боимся простудиться». Бояться нужно не сквозняков, а гигиенического бескультурья, привычки дышать загрязненным воздухом, который уже прошел через чужие легкие.

Наилучшим способом проветривания (запомните, пожалуйста , ребята!) считается сквозное, при котором одновременно открывают окна и дверь на разных сторонах помещения. Проветривать жилую комнату нужно в течение 20- 30 минут по меньшей мере 4 раза в день. Проветривать классы - на каждой перемене, освобождая их. В спортивных залах закрывать фрамуги вообще не следует.

Перевернём ещё одну страничку гигиены.

Сон. Как нужно спать? Слишком мягкие и неровные постели (толстая перина, кровать с провисшей сеткой) для сна не годятся. На них искривляется позвоночник, и в конце концов это может отразиться на осанке. Ведь в постели человек проводит не так уж мало времени- одну треть суток (а дети даже больше), одну треть жизни! Постель должна быть ровной, с жестким основанием: кушетка или диван с упругими пружинами. Засыпать лучше лежа на спине, расслабив мышцы, положив руки вдоль туловища и вытянув ноги. Во сне меняйте положение тела- повернитесь на правый бок, иногда на левый. Долго спать на животе не стоит- это затрудняет дыхание. Спать скрючившись, как любят многие ребята, гигиенисты тоже не рекомендуют – в этой позе кровообращение в ногах затруднено, за ночь вы отдохнете хуже. Сколько спать? В вашем возрасте, ребята – 9 часов и обязательно в хорошо проветренной комнате. Почему я снова возвращаюсь к этому? Да потому, что клетки центральной нервной системы очень чувствительны к нехватке кислорода. Попробуйте, находиться весь день в комнате, где все окна и форточки закрыты,- сон у вас будет тревожным , неглубоким. А поиграйте на улице, побегайте на спортивной площадке- вы крепко уснете дома, ощущая спокойствие, приятную усталость в мышцах. Впрочем, уснете крепко, если в комнате хватит кислорода, которого после физической работы организму требуется больше, чем обычно. А если кислорода мало и форточка закрыта, вы будете плохо спать. Откройте форточку- сон сразу углубится.

Ещё один вопрос, который волнует многих. Как правильно дышать: через нос или через рот? В учебниках физиологии читаем: дышать надо через нос, потому что в слизистой оболочке носа находятся специальный эпителий и мерцательные ворсинки. Они очищают проходящий воздух, увлажняют его, согревают, ионизируют. Дышать нужно через нос. Факты доказывают неоспоримо: кто постоянно дышит через рот – чаще простужается и болеет, кто дышит через нос - болеет реже. Чтобы реже болеть нужно закаливать свой организм. Поговорим об одном из способов закаливания. Разговор пойдет о воде. Теплая вода теперь у миллионов горожан: повернул кран – льется. Так вот , враг она нам или друг? Конечно, друг. Однако гигиенисты и отоларингологи заметили: если умываться теплой водой , то зимой и осенью гораздо чаще простужаешься , сильнее мерзнешь.

Выходит, увлекайся теплой водой да оглядывайся. Утром умывай лицо и руки холодной водой (хоть это вроде и не очень – то приятно-отвык).

Полезно, постепенно понижая температуру, полоскать холодной водой горло (с той же целью) и применять контрастные ванночки для закаливания рук.

Разумеется, ещё лучше закаляться с помощью систематических обтираний и обливаний всего тела, которые нужно делать сразу после физической нагрузки. Обтирание следует начинать в теплом помещении при температуре воздуха 18- 20 С. Если в помещении холодно, обтирайтесь по частям: сначала оботрите губкой или влажным полотенцем руки, грудь , живот, спину и насухо разотрите их сухим полотенцем; затем наденьте рубашку и оботрите нижнюю часть тела.

Обливание- второй вид и этап закаливания водой. Приступать к нему нужно после того, как вы хорошенько закалитесь обтиранием. Обливаются обычно из кувшина или ведра, над тазом или ванной быстро- так чтобы сразу смочить всё тело с головы до ног, а затем опять – таки энергично растирают кожу жестким полотенцем.

Душ – третий этап закаливания.

Он ещё сильнее воздействует на организм: струи воды не так быстро смачивают тело. Перейдя на закаливание под душем, сначала вставляйте под него на несколько секунд, потом доведите пребывание под прохладными струями до одной – полутора минут.

Используемая литература:

1. Преображенский В.С.
Доктор ФиС: советы детям и родителям. – 2-е изд. ,- М.: Физкультура и спорт, 2014.-144с.

Педагог- библиотекарь Орлова Н.В.