**Это нужно знать каждому!**

**Гигиена** (от др.-греч. ὑγιεινή «здоровая», из ὑγίεια «здоровье»), с медицинской точки зрения,— наука о поддержании здоровья и здоровой жизнедеятельности. Если говорить проще, гигиена — это умение ухаживать за своим телом.

 **Из истории.** Гигиена берёт свое начало с очень древ­них времен.  Считается, что само слово "гигиена" образовалось от имени древнегреческой богини чистоты и здоровья Гигиеи. Впервые на гигиенические проблемы обратил внимание основопо­ложник научной медицины древнегреческий врач Гиппократ. В своих широко извест­ных работах «О здоровом образе жизни», «О воздухе, водах и местностях», «Настав­ления» он высказал мысль о влиянии воз­духа, воды, почвы, климата населенных мест на здоровье людей. Однако прошло много веков, прежде чем гигиена оформи­лась в настоящую науку. Научная гигиена развивается со второй половины XIX в. В настоящее время гигиена выполняет задачи по изучению санитарного состояния внешней среды и её влияния на организм человека.

 **Личная гигиена.** Когда говорим о личной гигиене, то имеем в виду гигиену отдельного чело­века. Содержание в чистоте тела, одежды, жилища не только показатель культуры, но и способ прожить свою жизнь в добром здравии. Ведь соблюдение  личной гигиены снижает риск заболеваний и возникновения всевозможных инфекций.
Помни, что чистоплотность и опрятный внешний вид - залог не только хорошего здоровья, но и сохранения привлекательности и красоты на долгие годы.

**Выполняй каждый день самые простые и основные правила гигиены,**

**которые должны обязательно войти в твою привычку!**

Личная гигиена важна для любого из нас. Ведь, благодаря ей, человек сохраняет и укрепляет свое здоровье. Родители с самого рождения приучали нас к гигиене, и наша обязанность научить личной гигиене наших детей.

**Условно правила личной гигиены ребенка можно разделить на группы:**

* гигиена тела
* гигиена волос
* гигиена полости рта
* гигиена белья и одежды
* гигиена спального места



**Гигиена тела**

Гигиена тела — это основа личной гигиены ребенка. Многие детки любят плескаться в воде, и процедура купания приносит им море удовольствия. Но дети должны понимать, что ванная комната нужна, в первую очередь, для того, чтобы мыться. Научите ребенка самостоятельно мыть ножки, ручки, живот и другие части тела.

Ежедневно вечером ребенок должен принимать душ, пользуясь детскими гелями или мылом. Помимо этого, приучите ребенка мыть руки перед употреблением пищи, после прогулки и туалета.

У ребенка обязательно должно быть собственное полотенце, за чистотой которого должны следить родители. Менять полотенце следует не реже, чем раз в неделю.

**Совет:** чтобы процесс мытья вызывал у малыша больше интереса — приобретите маленькую детскую мочалку, мыло в виде игрушки или гель в яркой детской упаковке.

**Гигиена волос**

Правильный уход за волосами и кожей головы — очень важна часть личной гигиены ребенка. Чистые ухоженные волосы сделают внешность малыша опрятной.

Мыть голову ребенку следует не чаще одного раза в три дня, за исключением непредвиденного загрязнения. Обязательно выделите ребенку отдельную расческу. Чаще посещайте парикмахера.

**Совет:** чтобы мытье головы не превратилось в ненавистную процедуру, используйте только детские шампуни, которые не щиплют глазки. Пусть ребенок сам настроит комфортную для себя температуру воды.

**Гигиена полости рта**

При уходе за полостью рта у многих детей возникают проблемы. Трудно приучить ребенка ежедневно и правильно чистить зубки. Следует не забывать, что, благодаря гигиене ротовой полости, мы сохраняем зубы в хорошем состоянии. Это предотвратит целый ряд опасных заболеваний.

Чистить зубки нужно 2 раза в день: утром и вечером. У ребенка должна быть своя личная щетка, которую необходимо менять не реже, чем 1 раз в два месяца. Покупайте малышу специальную зубную пасту для детей, соответствующую его возрасту.

Совет: до определенного возраста лучше, чтобы малыши чистили зубки одновременно с мамой или папой. Таким образом, родителям легче будет контролировать деток, а деткам учиться. Чтобы сделать чистку зубов более увлекательной, можно скачать соответствующие приложения для смартфона. Раз в пол года, в целях профилактики, обязательно посещайте детского стоматолога.

**Гигиена белья и одежды**

Немаловажную роль в личной гигиене ребенка играет уход за бельем и одеждой. Ведь именно одежда защищает тело ребенка от грязи, повреждений и насекомых.

Белье, которое соприкасается с телом, следует менять каждый день. Стирать одежду ребенка рекомендуется исключительно детскими порошками.

Покупаемая одежда и обувь для малыша должна быть соответствующего размера, и, желательно, быть изготовлена из натуральных тканей и материалов.

**Совет:** никогда не одевайте ребенку чужую одежду и обувь — это негигиенично.

**Гигиена спального места**

После активного дня ребенка должен ждать крепкий и здоровый сон. Идеально, когда у малыша есть собственная кроватка с ортопедическим матрасом. Домашние питомцы, если они у вас есть, не должны иметь доступа к спальному месту ребенка.

Летом, в жару, постельное белье следует менять 1 раз в неделю, зимой — можно реже — 1 раз в две недели.

**Совет:** чтобы сон малыша был крепче и комфортней, проветривайте перед сном комнату, в которой он спит.

Родители должны осознавать, как важна личная гигиена ребенка. Следить за чистотой столовых приборов, туалетной и ванной комнат — их прямая обязанность.

В каждой семье существуют свои правила личной гигиены, но в общем они схожи, и обучать им нужно с детства. Таким образом, вы воспитаете в детях аккуратность и защитите их от многих болезней!

**Гигиенические правила ухода за кожей**

  Кожа человека — такой же ор­ган человеческого организма, как и многие другие. Это не только оболочка, которая от­деляет внутреннюю среду от внешней, обе­регая организм от механических и химиче­ских повреждений и проникнове­ния вредных микроорганизмов. Кожа регулирует температуру тела, дает возмож­ность осязать предметы, чувствовать боль, тепло, холод. Через потовые железы, распо­ложенные в коже, из организма выводится много лишних и вредных веществ.

**Основные правила**

* необходимо каждый день мыться теп­лой водой с туалетным или детским мы­лом, тщательно промывая места, которые пачкаются больше всего;
* следует своевременно менять белье, но­ски, чулки, колготки или гольфы;
* если кожа сухая или чешется, надо сма­зывать ее кремом или мазью;
* нельзя выдавливать прыщи и вскры­вать гнойники: на их месте может начать­ся воспаление;
* заметив у себя на теле сыпь, необходи­мо обратиться к родителям или в меди­цинское учреждение;
* следует употреблять в пищу больше све­жих овощей и фруктов, молока;
* нельзя употреблять в пищу продукты, вызывающие аллергическую реакцию;
* в холодную погоду надо защищать ко­жу от обморожения;
* в лесу или в поле не нужно трогать не­знакомые растения, так как среди них мо­гут быть ядовитые, вызывающие раздра­жение кожи;
* случайно пролив на себя кислоту или другое химическое вещество, следует не­медленно смыть это вещество проточной водой с мылом;
* если одежда из синтетических тканей или других материалов вызывает раздра­жение кожи, не следует носить ее;
* не надо носить слишком тесную или, наоборот, чересчур свободную одежду и обувь, так как могут возникнуть раздра­жение и мозоли.
* Для каждого возраста есть свои гигиенические нормативы веса школьной сумки: с ежедневным учебным комплектом и письменными принадлежностями.
* Вес  ранца:
* 1-2 класс – 1,5 кг
* 3-4 класс – 2,5 кг
* 5-6 класс – 3 кг
* 7-8 класс – 3,5 кг
* 9-11класс – до 4 - 4,5 кг
* Таким образом, пустой ранец должен весить не более 500-800 грамм.