Ірина Шишко

ФОРМУВАННЯ НАВИКІВ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ ШКОЛЯРА

За давньогрецькою міфологією, Гігієна – богиня здоров'я, дочка мудреця і лікаря Асклепія. Її іменем названа наука гігієна (з грецької υγιεινός – «цілющий»), що вивчає вплив умов життя та праці на людину та розробляє профілактичні заходи задля збереження здоров'я й довголіття. На стародавніх зображеннях богиня Гігієна обвита змією як символом мудрості й святості, чистоти та недоторканності. Змія кусає того, хто порушує закони Гігії. Дочка Асклепія-Ескулапа підтримує закони здорового способу життя і прищеплює своїм шанувальникам корисні звички, котрі приносять тілу здоров'я та довгі літа.

Під особистою гігієною розуміють сукупність гігієнічних правил, які сприяють зміцненню та збереженню здоров'я людини, збільшенню тривалості її активного життя. Вона включає правила гігієнічного утримання тіла, порожнини рота, статевих органів, а також користування взуттям, білизною, одягом, житлом тощо. Підвищенню стійкості організму до різних несприятливих факторів, пристосуванню людини до навколишнього середовища також сприяють правильне харчування, гартування, фізкультура, регулярні заняття зарядкою та інші гігієнічні заходи [2, 6].

Дотримання гігієнічних правил – це ті корисні навички, що повинні змалечку увійти у звичку кожної дитини, а з часом лише вдосконалюватися й трансформуватися у відповідності до вікових особливостей.

Основною метою роботи з молодшими дітьми є виховання і закріплення навичок догляду за шкірою, волоссям і нігтями, зокрема навичок умивання, купання, щоденного миття ніг перед сном, миття рук після вбиральні та перед їдою, зрізання нігтів, а також користування носовою хустинкою, дотримання правил поведінки при чханні й кашлі, поводження з бездомними тваринами.

Для того, щоб правила гігієни були засвоєнні молодшими дітьми якнайкраще, інформацію слід подавати у чітко вираженій формі. Ефективно буде скласти разом з дитиною перелік основних правил гігієни, яких слід дотримуватись і записати їх, наприклад, на аркуш паперу, який потім прикріпити до стіни в її кімнаті.

Також слід доступно поясними дитині задля чого взагалі вона повинна дотримуватись цих правил на скільки це необхідно, найкраще навести приклади життєвих ситуацій, в яких відображається неохайність поведінки тієї чи іншої людини.

У роботі з учнями середніх та старших класів згаданий перелік тем розширюється. Підвищена увага приділяється попередженню небажаних характерних саме для цього віку відхилень від правил гігієни, таких як

надмірне засмагання, невиправдане вживання косметики, модні зачіски, які шкодять волоссю. Потрібно звернути увагу на стан шкіри в період статевого дозрівання (можна методом бесід у вузькому колі), на особливості догляду за жирною й сухою шкірою, роль раціонального харчування, фізкультури.

Важлива роль у гігієнічному вихованні дітей належить, як батькам, так і вчителям. Адже якщо дитини постійно буде зростати у пізнавальному середовищі, засвоєння нею навиків гігієнічного виховання буде більш ефективним. Виховаймо ж зростаюче покоління достойно!

Список використаних джерел:

1. Науменко Ю. В. Здоров'язберігаюча діяльність школи // Педагогіка. – 2005. – № 6. – С. 37–44.
2. Загальна гігієна з основами екології: Підручник / Кондратюк В. А., Сергета В. М., Бойчук Б. Р. та ін. / За ред. В. А. Кондратюка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. – 592 с.