

Рекомендации по гигиеническому воспитанию дошкольника

Гигиеническое значение имеет повседневный уход за полостью рта и зубами.. Утром и вечером следует чистить зубы пастой или зубным порошком . После каждого приема пищи надо полоскать рот , чтобы удалять изо рта остатки пищи . В целях профилактики и сохранения зубов рекомендуется 1-2 раза в год посещать зубного врача .

Сон наиболее полно восстанавливает силы человека , создает чувство бодрости , свежести , желания приступить к работе . Лишение сна переносится мучительнее , чем голодание , и может привести к тяжелым заболеваниям . Исследования показали , что животные , лишенные сна , быстро погибают .

Необходимо выработать строгий ритм ночного отдыха, т. е. ложиться и вставать в определенные часы . Полезно спать и дневное время в течение 1-1,5 часов после обеда . Перед сном необходимо проветрить комнаты, температура воздуха должна быть 17-18 градусов . На ночь умыться , почистить зубы ; полезно принять общую или ножную ванну . Ужинать надо за 2 часа до сна . Ужин не должен быть обильным .

В настоящее время в нашей стране ведется огромное по своим масштабам строительство жилищ , создаются максимальные удобства и выполняются все требования коммунальной гигиены .

В жилом помещении должен быть чистый воздух и не должно быть сырости . Ежедневно комнату надо убирать влажной тряпкой и регулярно мыть полы . Нельзя допускать появление мышей , насекомых и мух .

Очень важно для здоровья освещение . Чем больше солнечных лучей проникает в комнату , тем лучше санитарно-гигиенические условия жилища . Чистые стекла не пропускают до 13 % солнечных лучей , а грязные – до 50 % .

Бытующее мнение о вреде смешанного освещения – естественного и искусственного – не получило научного обоснования .

Гигиеническое назначение одежды и обуви состоит в предохранении человека от неблагоприятного воздействия метеорологических факторов , а также от загрязнения и механических повреждений кожи .

Одежда должна быть легкой , удобной , не слишком теплой , приятного цвета . Она не должна стеснять движений , мешать дыханию и кровообращению , раздражать кожу . Ткани из которых шьют одежду , должны обладать воздухопроницаемостью , гигроскопичностью малой теплопроводностью .

Обувь не должна нарушать кровообращение в нижних конечностях и препятствовать испарению пота , деформировать стопу и мешать нормальному развитию ног растущего организма . Она должна быть удобной в движении и способствовать правильному расположению центра тяжести тела , облегчать ходьбу по неровности .

Некоторые девушки и женщины любят носить обувь на очень высоких каблуках . При этом создается недостаточно устойчивое положение тела . Постепенно она вызывает неблагоприятные изменения в строении и функции стопы . Ходжение на высоких каблуках изменяет нормальных прогиб позвоночника , нормальное положение таза и внутренних органов .