# [*ОСОБИСТА ГІГІЄНА ШКОЛЯРА*](http://wjournal.com.ua/osobista-gigiena-shkoljara.html)

Особиста гігієна школяра включає в себе правила, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дитини. Для їх виконання необхідно дотримуватися раціонального режиму дня, правильного харчування, чергування фізичної та розумової праці, праці й активного відпочинку, а також дотримання особистої гігієни, у вузькому розумінні цього слова. Крім того, гігієнічне виховання – це складова частина загального виховання, в процесі якого дитині прищеплюються гігієнічні навички, що є невід'ємною складовою культурної поведінки людини.

### ***ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГІГІЄНИ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ***

1. Особиста гігієна учня є першочерговим правилом, яке полягає у вимогах до змісту в чистоті тіла, одягу, а також житла. Дитину необхідно привчати щоранку вмивати обличчя, руки, шию, чистити зуби. Вмиватися також необхідно і після прогулянки. Увечері, перед сном, слід прийняти водні процедури і одягнути чисту білизну. Особливого догляду вимагають руки, а також нігті на пальцях рук і ніг. Для того, щоб під довгими нігтями не накопичувалася бруд, їх необхідно акуратно підстригати 1 раз на 2 тижні або частіше за потребою. Дуже важливо мити руки перед їжею, після якої-небудь брудної роботи, після відвідування туалету і різних громадських місць. Особиста гігієна також включає в себе дотримання гігієни побуту – провітрювання приміщення, догляд за особистим одягом і постільними речами, створення сприятливих умов для сну і відпочинку.
2. Основною вимогою гігієни харчування школярів є те, що прийом їжі повинен здійснюватися щодня в строго певний час. Учням слід приймати їжу не менше 4 разів на добу. Їжа повинна бути свіжоприготована, збалансована, а також володіти приємним запахом і виглядом. Є необхідно не поспішаючи, при цьому ретельно пережовуючи, а також під час їжі школяр не повинен відволікатися й розмовляти.
3. Ще одним правилом, яке повинен дотримуватися кожен школяр є гігієна розумової праці. Основна мета даної гігієни – тривале збереження високої розумової працездатності і запобігання швидкій стомлюваності. Для цього дитині необхідно дотримувати певний режим дня. Починати роботу слід поступово, при цьому дотримуватися послідовність і систематичність. Також, ефективність розумової праці підвищується при зосередженому увазі, посидючості й акуратності.
4. Слід не забувати про чергування роботи і відпочинку. Для дотримання даного правила велике значення має гігієна робочого місця школяра. Дуже важливо створити на робочому місці учня сприятливу обстановку для продуктивної роботи. У першу чергу повинна бути забезпечена правильна робоча поза, яка залежить від раціональності конструкції столу і стільця. Робоче місце має бути достатньо освітлене, а в приміщення повинен бути чисте повітря і сприятлива температура.

Якщо ваші діти будуть завжди дотримуватися даних правил, думаю, вони завжди будуть здоровими, чистими і охайними.