

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА МОИХ СВЕРСТНИКОВ

Шокурова С.Д.

г. Туймазы Республики Башкортостан, МБОУ СОШ № 2, 3 «Г» класс

Научный руководитель: Тимофеева И.В., заместитель директора по учебно-воспитательной работе, МБОУ СОШ № 2 г. Туймазы РБ

Актуальность. В данной работе я хотела показать, что соблюдение личной гигиены поможет сохранить здоровье, и ее необходимо соблюдать с младшего возраста.

Объект исследования: навыки личной гигиены в моем классе.

Предмет исследования: изучение гигиенических навыков в моем классе.

Цель исследования: выяснить, все ли мои одноклассники знают правила личной гигиены человека и соблюдают ли их правильно.

Задачи исследования

- изучить литературу с целью получения информации о гигиене, беседа с главным специалистом по детству в Туймазинском районе;

- провести анкетирование учащихся класса с целью выявления сверстников, которые не знают правила личной гигиены;

- ознакомить с литературой по данному вопросу;

- провести викторину «Что мы знаем о гигиене» в классе;

- разработать с одноклассниками плакат «Гигиена – наше здоровье»;

- разработать памятку «Каждый должен знать».

Гипотеза: навыки личной гигиены зависят от уровня гигиенической грамотности.

Методы исследования: анализ литературы, анкетирование, статистическая обработка полученных данных, анализ, сравнение и обобщение полученных результатов.

Этапы работы:

- 1) анализ учебной и дополнительной литературы по данному вопросу, консультация со специалистом;

- 2) проведение анкетирования среди учащихся класса.

- 3) обработка полученных данных: построение диаграмм с использованием компьютерной программы MS Excel.

- 4) экспериментальная работа;

- 5) анализ, обобщение и сравнение полученных результатов.

Гигиена - залог здоровья

Гигиена как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни людей. Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, что означает «приносящий здо-

ровье». Определений Гигиене очень много, но, пожалуй, все они означают одно: гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека. [1]

Возникновение гигиены уходит своими корнями в далекое прошлое, к истокам народной предупредительной медицины. В целях сохранения здоровья народ использовал обычаи и навыки, которые в определенной степени помогали сохранить жизнь в неблагоприятных условиях окружающей среды. Постепенно народный опыт, накопленный за много веков и широко используемый в жизни, оформился в народную медицину.

В период возникновения медицины еще нельзя было говорить о гигиене как науке, ибо происходило лишь зарождение начальных сведений и примитивных правил охраны здоровья. Но уже в те далекие времена было известно, что лечение еще не предотвращает распространения массовых болезней и что наряду с умением лечить не менее важное значение имеет умение предупреждать заболевания. [2]

Основой сохранения здоровья человека является личная гигиена. Гигиена – это медицинская наука, которая изучает влияние окружающей среды на здоровье человека. [3] Цель гигиены: профилактика различных болезней, обеспечение хороших условий для сохранения здоровья и продления жизни человека. Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей. [1]

Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела. [4]

Мой папа работает врачом-инфекционистом, и с раннего детства он приучил меня к тому, что мытье рук с мылом – это постоянная необходимость. Он говорит, что соблюдение личной гигиены – важная часть здоровья, жизни и культуры человека.

Руки у детей сильно пачкаются при игре на улице, во дворе или даже дома - иначе и быть не может. Но чем больше они пачкаются, тем чаще их нужно мыть, потому что оставлять руки грязными опасно для здоровья. Грязь на руках может стать причиной болезни: если потереть грязными руками глаза, они могут воспалиться от попавших частиц грязи; если взять пальцы в рот, то болезнетворные микробы, которых полным-полно на грязных руках, вызовут у тебя расстройство желудка или воспаление кишечника, боль в животе и диарею. Поэтому все родители должны следить за тем, чтобы их дети держали руки в чистоте и мыли их достаточно часто. «Сколько же раз в день мне придется мыть руки?» - спросите вы. Давайте посчитаем. Перед едой и после еды: примерно шесть раз. Возвращаясь с прогулки: скажем, еще два раза - всего восемь. Перед посещением туалета и после: еще четыре раза - всего двенадцать. И наконец перед сном. Всего примерно тринадцать раз. [5] Врачи говорят, что несоблюдение этих простых правил может привести к серьезным заболеваниям.

Выводы

Таким образом, гигиена древняя наука, которая и на сегодняшний день актуальна. Это понятие, охватывающее практически все стороны жизни людей. Для сохранения здоровья необходимо соблюдать личную гигиену, которая включает в себя основные гигиенические правила, одинаковые для детей и взрослых.

Исследовательская часть

При изучении литературы о гигиене необходима консультация специалистов, рабо-

тающих непосредственно с детьми. Поэтому мы сходили в детскую поликлинику на беседу к главному специалисту по детству в Туймазинском районе Л. В. Хромых. В ходе беседы она объясняла мне, насколько важно соблюдать гигиенические требования для детей и привела слова из книги:

- Навыки личной гигиены не только помогают сохранить крепкое здоровье, но и заряжают бодростью, повышают настроение [6].

Мне хотелось узнать, как приучиться к соблюдению гигиены детьми постоянно. Людмила Витальевна рассказала об основных моментах этого вопроса.

- Чтобы уход за телом у ребёнка стал хорошей привычкой, нужно соблюдать три обязательных условия: родители и другие члены семьи должны показывать пример по соблюдению правил личной гигиены; воспитание гигиенических навыков нужно осуществлять каждый день; родители должны создать для ребёнка надлежащие условия для гигиены тела; приучать ребёнка к соблюдению личной гигиены надо начинать с раннего возраста. Много детей передают разные инфекции друг другу именно потому, что не соблюдают основные гигиенические нормы (например пьют из одной бутылки воду).

Мы с папой решили провести эксперимент, какие микробы и бактерии живут в грязных руках. Для этого он принес из лаборатории 3 стерильные пробирки.

В первую пробирку он взял на анализ пробу грязных рук после игровой комнаты и прогулки. Во вторую пробирку – после катания на велосипеде, игры в песке и прогулки с собакой. В третью пробирку взяли анализ с чистых рук после тщательного мытья рук с мылом. Все это он отнес в лабораторию, где сделан посев бактерий. Через неделю под микроскопом я посмотрела, насколько могли размножиться микробы на моих руках, если не помыть их. На моих немытых руках обнаружили группы бактерий



Рис. 1

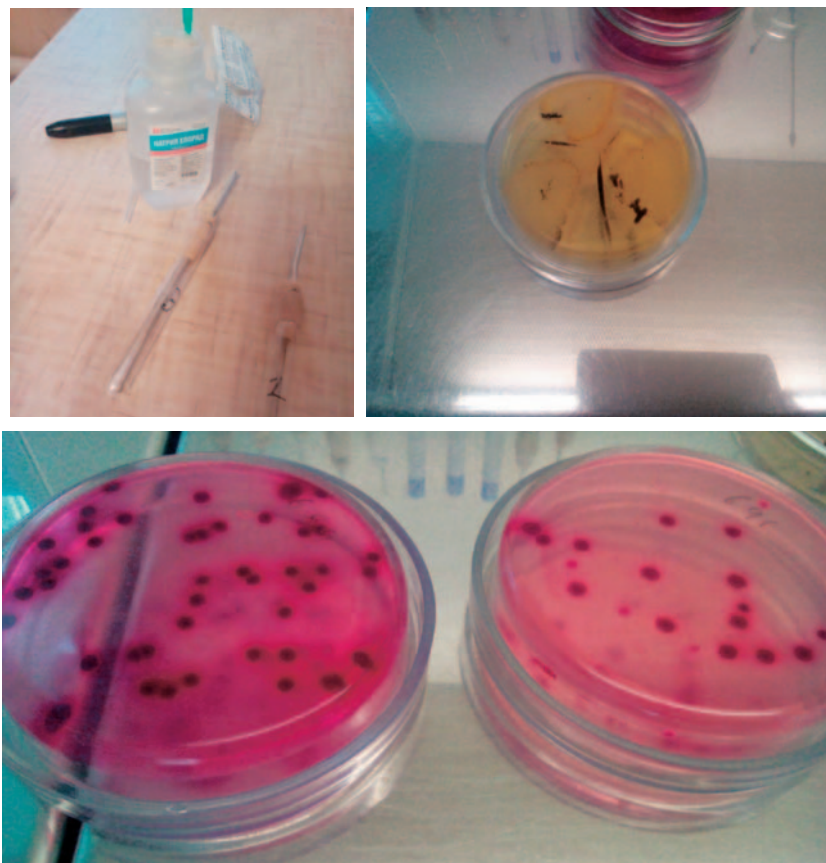


Рис. 2

кишечной палочки и золотистый стафилококк. Эти бактерии вызывают различные кишечные расстройства и болезни желудочно-кишечного тракта. Результаты лабораторных исследований на рис. 3.

Цель моей работы узнать насколько мои одноклассники соблюдают личную гигиену. Начала с того, что провела анкетирование в своем классе 1г - экспериментальном и в параллельном 1в - контрольном классе.

В анкетировании были следующие вопросы :

1. Всегда ли вы моете руки: перед едой, после занятий спортом, прогулки на улице, туалета, после игры с животными, пользуетесь ли всегда мылом
2. Моете ли фрукты и овощи перед тем как съесть их?
3. Кушаете из чужой тарелки и ложки?
4. Пьете из чужого стакана?
5. Как часто купаетесь?
6. Как часто стрижете ногти?
7. Как часто чистите уши?

Результаты анкетирования выявили, что в 1г и 1в классе чуть меньше половины детей знают и выполняют все основные правила личной гигиены, диаграммы в рис. 4 (а, б).

2. Ставлю цель: повысить гигиеническую грамотность одноклассников.

2679, 2015 * *Вак. лаборатория*
(полное наименование предприятия, организации)

ПРОТОКОЛ № _____
бактериологического исследования микробной обсеменности объектов внешней среды
(смывы, пробы воздуха)

Дата проведения анализа 25.08.15

На выявление бактерий группы кишечных палочек, st.aureus, Ps.aeruginosa, Pr.mirabilis

Исследовано смывов 3

1 - смыва с рук
2 - смыва с посуды
3 - смыва с унитаза

Исследовано проб воздуха _____

Наименование помещений	Золот.стаф. в 1 м3	Общес. сод-е микробов в 1 м3

Заключение:
При бактериологическом исследовании микробной обсеменности объектов внешней среды бактерий группы кишечных палочек, st.aureus, Ps.aeruginosa, Pr.mirabilis не выделены.
Результаты соответствуют требованиям санитарно-бактериологических норм (Приказ МЗ СССР №720 от 21.07.1978 г.).

МУЗ «ЦРБ» Муниципального района
Туймазинский район РБ
Зав.бактериологической лабораторией:
Исполнитель: _____

« 25 » август 2015 г.

Рис. 3

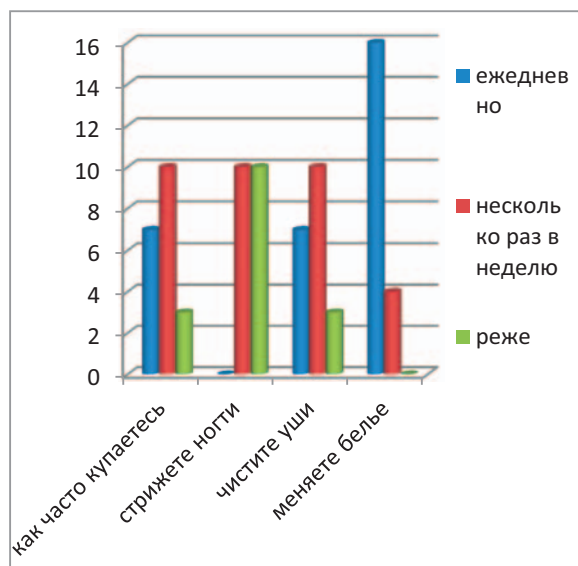
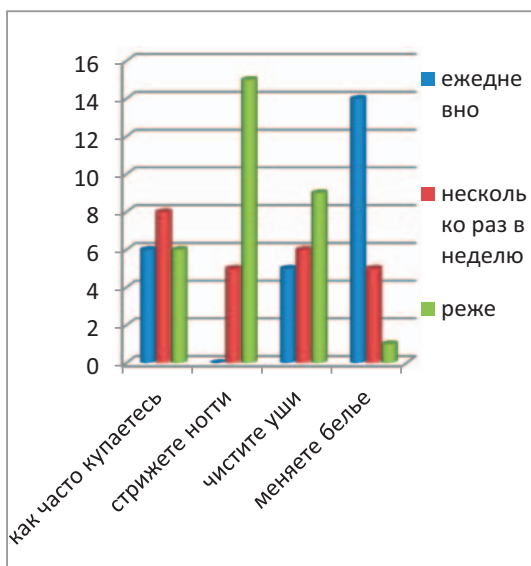
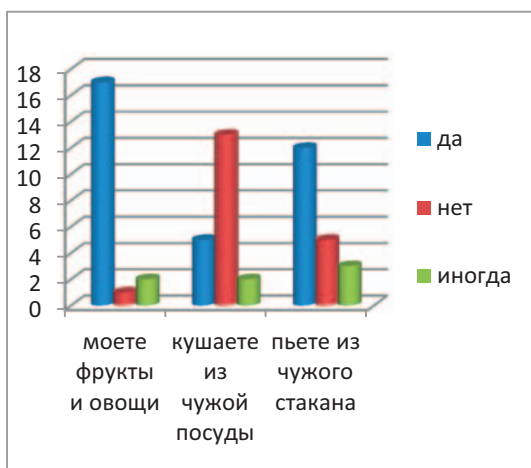
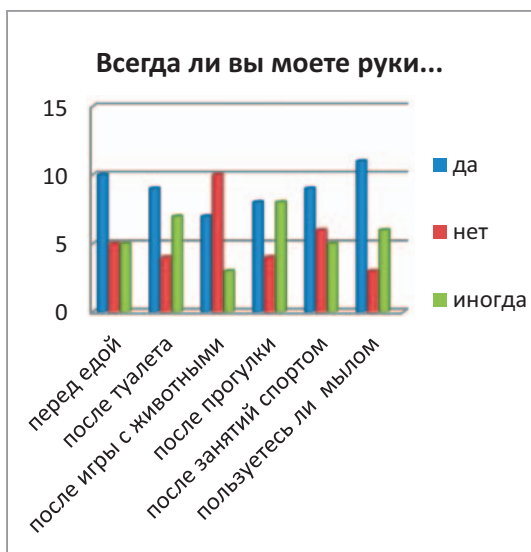


Рис. 4а. Входная диагностика 1г

После проведенной работы

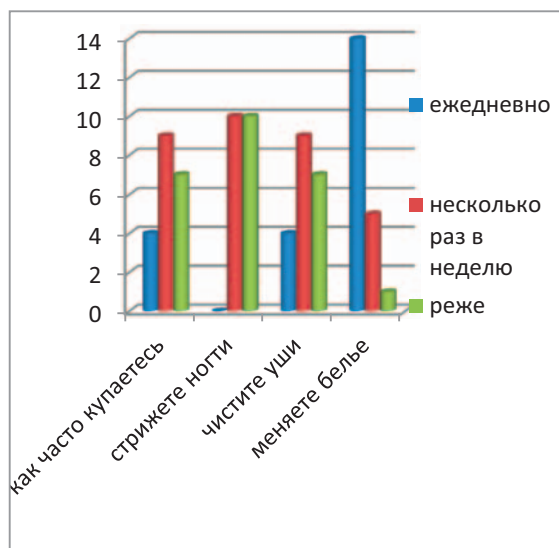
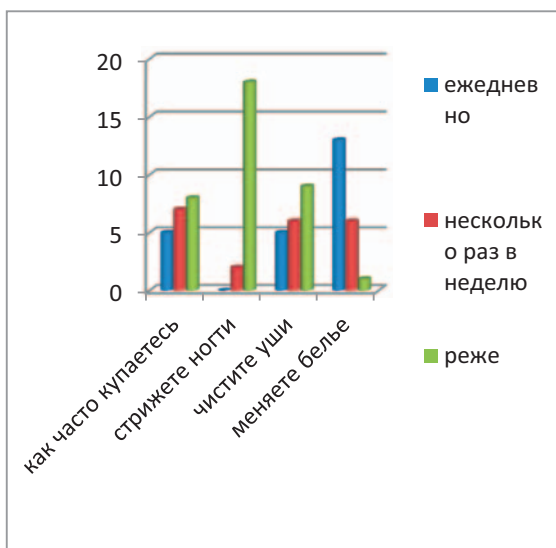
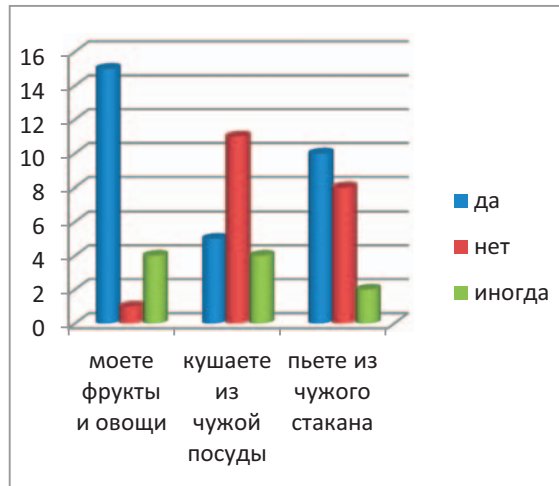
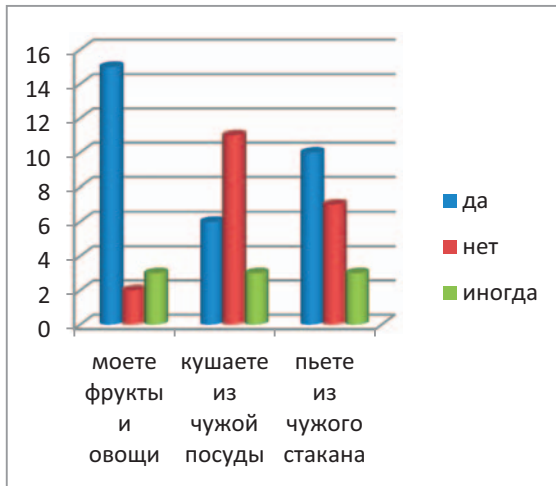
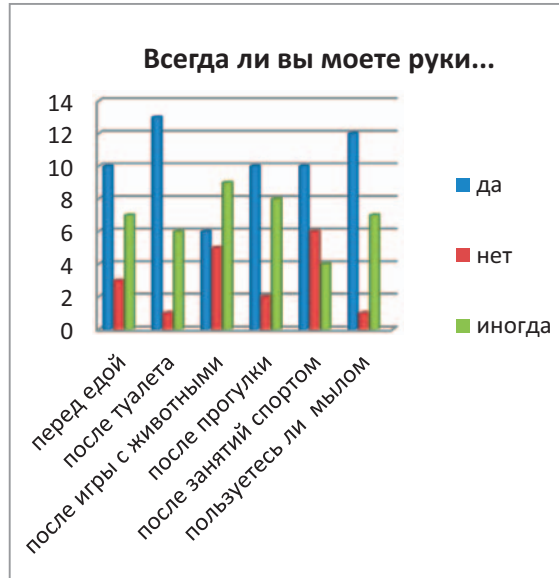
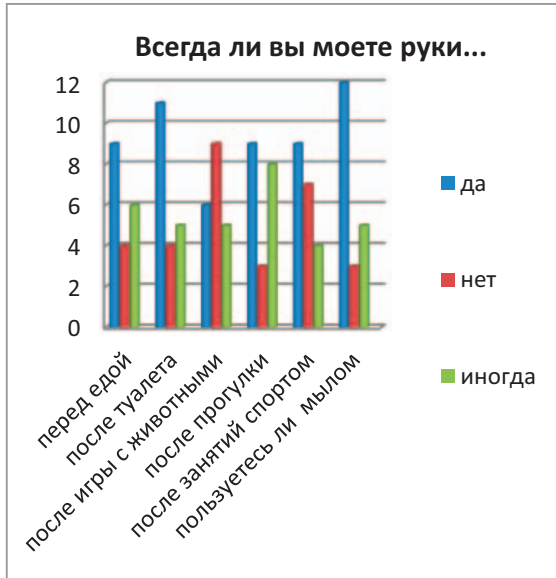


Рис.46. Входная диагностика 1в

Выходная проверка

Для этого провела следующую работу в классе. Во время классного часа я рассказала об основных навыках личной гигиены.

Дальше разделила класс на 3 группы. Одна группа подготовила викторину «Что мы знаем о гигиене», в которой были следующие вопросы:

- Сколько раз в день нужно чистить зубы?

- Обязательно ли мыть руки?

- Что нужно делать с фруктами перед употреблением?

- Насколько часто надо стричь ногти?

- Зачем нужно знать правила гигиены?

- Правильно ли поступает человек который моется и переодевает белье один раз в месяц?

Вторая группа приготовила памятку с основными правилами личной гигиены и раздала их каждому в классе. Пример памятки на рис. 5.

Третья группа сделала плакат с рисунками о чистоте и гигиенических навыках (Рис. 6).

В заключение провела повторное анкетирование в классах. Мы видим, что уровень знаний детей о гигиене повысился после проведенной работы, а именно стали чаще мыть руки перед едой, после прогулки, игры с животными, купаться. А дети из класса в котором не проводилась работа, не так заметно улучшили свои гигиенические навыки.

Выводы

В результате проведенной исследовательской работы среди моих сверстников, выявила недостаточную осведомленность их о гигиенических навыках и требованиях

необходимых в жизни. После проведения работы они узнали много нового и стали более гигиенически грамотны. Наша гипотеза подтвердилась. Гигиена - залог здоровья, а знание о гигиене и гигиенических навыках позволяют снизить риск возникновения инфекционных заболеваний.

Заключение

Итак, результатом моей работы является выполнение поставленных перед собой задач:

- изучить литературу с целью получения информации о гигиене, беседа с главным специалистом по детству в Гуймазинском районе;

- провести анкетирование учащихся класса с целью выявления сверстников, которые не знают правила личной гигиены;

- ознакомить с литературой по данному вопросу;

- провести викторину «Что мы знаем о гигиене» в классе;

- разработать с одноклассниками плакат «Гигиена – наше здоровье»;

- разработать памятку «Каждый должен знать».

Наша гипотеза подтвердилась: навыки личной гигиены зависят от уровня гигиенической грамотности.

В данной работе я хотела показать, что соблюдение личной гигиены поможет сохранить здоровье, и ее необходимо соблюдать с младшего возраста. Таким образом, проведенная мной работа поможет моим одноклассникам в будущем при профилактике различных заболеваний, связанных с соблюдением правил личной гигиены, например, болезней, передающихся через грязные руки.

«КАЖДЫЙ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ»

- Принимайте водные процедуры не реже одного раза в неделю, очищайте уши и нос от загрязнений
- Следите за чистотой рук и ногтей
- Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом.
- Голову необходимо мыть по мере загрязнения шампунем, нельзя пользоваться чужой расческой.
- Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером, только своей щеткой
- Мойте руки и лицо перед едой, после прогулки на улице, туалета, игры с животными, занятий спортом.
- Натальное белье необходимо менять каждый день.
- Старайтесь не допускать на постель домашних животных.
- Мойте фрукты, овощи перед едой
- Никогда не пользуйтесь чужой тарелкой и ложкой, не пейте из чужого стакана.
- У каждого ребенка должно быть свое полотенце для лица, рук и ног.



Рис. 5



Рис. 6. Плакат «Гигиена – наше здоровье»

Список литературы

1. Статьи о гигиене. <http://chudesalegko.ru/gigiena/>
2. Гигиена, санология, экология: учебное пособие / под ред. Л.В. Воробьевой. -2011.-255 с.
3. Популярная медицинская энциклопедия. Гигиена. <http://medcominfo.narod.ru/624-2/24.htm>
4. Медицинский словарь. <http://o-med.ru/gigiena.php>
5. Ротенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья / пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1993.- 546-548 стр.
6. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника. М.: Медицина, 1987. -108-109 с.