

ГІГІЄНІЧНІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ТА ПІДЛІТКІВ

За давньогрецькою міфологією, Гігієна – Богиня здоров'я, дочка мудреця і лікаря Асклепія. Її іменем названа наука гігієна, що вивчає вплив умов життя та праці на людину та розробляє профілактичні заходи для збереження здоров'я й довголіття [1, с. 82].

В епоху науково-технічного прогресу, який супроводжують хімічні й фізичні забруднення навколишнього середовища та негативні наслідки урбанізації, особиста гігієна стає вагомим чинником запобігання серцево-судинним та іншим поширеним захворюванням. Вона дозволяє ефективно боротися з гіпокінезією (знижена рухова активність), нервово-психічним перенапруженням, суттєво послаблює несприятливі наслідки різного шкідливого професійного впливу та чинників навколишнього середовища.

Дотримання гігієнічних правил – це ті корисні навички, що повинні змалечку увійти у звичку кожної дитини, і з часом лише вдосконалюватися й трансформуватися у відповідності до вікових особливостей [1, с. 150].

Серед найважливіших проблем сучасної профілактичної медицини, які потребують всебічного розв'язання, пріоритетне місце займають гігієнічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я школярів і студентів. Проте на сьогоднішній день не здійснена, відповідно до сучасних вимог, гігієнічна оцінка трудового процесу, не вивчені особливості формування функціональної готовності до виконання майбутньої професійної діяльності учнів та студентів.

Для усунення проблеми потрібно з дитинства привчати дітей до особистої гігієни. Гігієнічне виховання передбачає роз'яснювальну роботу серед учнів усіх класів. При цьому дітей, підлітків і студентів слід привчати до суворого режиму дня, виробляти в них позитивне ставлення до занять фізичною культурою і спортом, навчати дотримуватися правил особистої гігієни [2, с. 235].

Отже, для збереження гігієнічного здоров'я школярів та студентів, їм потрібно вміти раціонально організувати режим праці, відпочинку і розпорядку дня. Розпорядок дня має передбачати правильне чергування пасивного і активного відпочинку з включенням необхідного обсягу фізичних вправ (ранкова зарядка, заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі), загартовувальних процедур (з використанням повітря, води і сонячної радіації), нічного сну, тривалість якого визначається з урахуванням вікових і індивідуальних особливостей людини. Особливе значення для школярів та студентів має раціональне харчування (правильний розподіл споживання їжі протягом доби та її повноцінність за набором поживних речовин), а також дотримання гігієни статевого життя [3, с. 115]. Дотримання правил особистої гігієни сприяє зміцненню

здоров'я людини і запобіганню різним захворюванням.

Список використаних джерел

1. Матюшонок М. Т. Фізіологія і гігієна дітей та підлітків: навчальний посібник для студентів педагогічних вузів / М. Т. Матюшонок, Г. Г. Турик, А. А. Крюкова. – М., 1975. – 288 с.
 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.
- Загальна гігієна: Посібник до практичних занять / За ред. І. І. Даценко. – Львів, 2001. – 345 с.