



Київське вище професійне училище  
технологій та дизайну одягу

# **Громадська та особиста гігієна**

Виховна година

Підготувала:  
викладач  
Плюшко Г. Г.

**2015**

**Тема:** Громадська та особиста гігієна.

**Мета:**

- ознайомити учнів з поняттям гігієна;
- розвивати у учнів знання елементарних правил гігієни, вміння робити власні висновки, узагальнення;
- виховувати у учнів санітарно гігієнічні навички.

## **Вступ**

Засоби громадської гігієни не досягнуть визначеної мети, якщо людина сама не намагатиметься зберегти і зміцнити своє здоров'я. У багатьох випадках людина сама може запобігти виникненню низки захворювань, зокрема серцево-судинної системи, нервово-психічних, інфекційних, неепідемічних та інших, а також може подовжити період активного життя. Усі оздоровчі заходи входять в обсяг особистої гігієни, яка вивчає питання збереження і зміцнення здоров'я людини шляхом дотримання гігієнічного режиму у своєму житті і повсякденній діяльності.

Основами збереження здоров'я людини є особиста й суспільна гігієна й, безсумнівно, лікарський контроль.

Гігієна – медична наука, що вивчає вплив навколишнього середовища на здоров'я людини. Метою гігієни є профілактика захворювань, забезпечення оптимальних умов життєдіяльності організму, збереження здоров'я й продовження життя людини, забезпечення його високої працездатності.

Як наука про здоров'я гігієна знаходить всі можливості для свого розвитку в багатьох країнах, у тому числі і в Україні. І це зрозуміло, тому що наша держава бере на себе турботу про охорону й постійне поліпшення здоров'я всього населення.

Особиста гігієна включає раціональний режим особистого життя, побуту, праці та відпочинку людини, що є необхідною умовою для відновлення її сил і працездатності. Вона включає гігієну тіла, гігієну одягу та взуття. Велике значення мають також загартовування та фізична культура, що є основним засобом фізичного виховання людини.

Таким чином, здоров'я людини залежить перш за все від ступеня використання засад особистої гігієни в умовах побуту і професійної діяльності.

Суспільна гігієна нерозривно пов'язана з особистою. Виконання вимог особистої гігієни має не тільки індивідуальне значення.

## **Розподіл гігієни на особисту та суспільну**

Розподіл гігієни на особисту й суспільну в цей час залишено, між іншим і тому, що, живучи в суспільних умовах, не можна ізолювати від деяких загальних впливів, однакових для всіх членів даної суспільної групи. Додаток вимог гігієни до життя нерідко вимагає корінних змін громадськості й побуту, майже завжди вимагає більш-менш значних витрат суспільних засобів і дуже

часто порушує права й інтереси багатьох осіб, тому необхідно зрілу обдуманість у додатку гігієнічних мір до життя.

Через важливість цих обставин коротенько перелічимо ті умови з боку самої гігієни й з боку громадського життя, при дозволена й можливо здійснення в житті вимог гігієни.

Перше, і саме головне, - це обґрунтованість цих вимог з погляду наукової критики. Порушення цієї вимоги не раз уже коштувало людству багатьох страждань, позбавлень і матеріальних витрат.

Задаємо долю прокажених на Сході в той час, коли ні саме поняття про витівку, ні дані про її заразливість не мали в собі ніяких наукових підстав. Згадаємо й позбавлення людей, що піддавалися строгостям сухопутних карантинів, у цей час визнаних не сягаючої своєї основної мети. Окремими ж безпідставними радами щодо способу життя й дієти, можна сказати, повна історія медицини й гігієни.

Однак в інтересах суспільного здоров'я дозволено допускати в деяких випадках перебільшення або узагальнення окремих явищ.

Так, наприклад, смертельна небезпека від укусів саженними собаками відома поза всякими сумнівами, хоча в той же час багато хто з покусаних не занедужують. Суспільство зробить правильно, якщо перебільшить небезпеку й вживе заходів до того, щоб у даній місцевості по можливості ніхто не був покусаний саженними собаками. Робиться ще крок на шляху перебільшень, і приймаються міри, що усувають взагалі можливість укусів собаками, як сказаними, так і здоровими.

Натуральна віспа, що спустошувала європейські держави й дотепер є важким бичем для населення, може бути, однак зупинена у своєму поширенні за допомогою запобіжних щеплень. Ми перебільшуємо зараженню віспою, рекомендуємо щеплення для всіх без винятку жителів даної країни або місцевості. Подібного роду перебільшення розумні й досягають результатів. Але є іншого роду випадки, у яких не тільки не дозволені перебільшення, але найбільш розумне допущення відомого ризику.

Бувають випадки смертельного отруєння людей солоною рибою, навіть у приготовленому, смаженому або вареному виді. Умови утворення цієї «рибно́ї отрути» і ясні ознаки її знаходження в даній рибі ще невідомі, випадки ж отруєння порівняно рідкі.

Радикальною мірою до попередження таких випадків була б зроблена заборона вживати в їжу солону рибу. Але це значило б позбавити мільйони людей живильної й смачної їжі й разом з тим убити велику галузь промисловості й торгівлі. Така дилема допускає тільки одне рішення – свідомо допускати ризик отруєння деякого числа людей і вивчати явища рибної отрути з метою знайти спосіб попереджати його утворення.

Багато виробництв і ремесел містять у собі джерела шкоди для здоров'я робітників і професійна гігієна рекомендує цілий арсенал запобіжних мір проти цих небезпек; але значна частина ризику залишається скрізь і повинна бути допущена через необхідність і важливість для самих людей цього роду виробництв. Завдання представників гігієни полягає в тому, щоб можливо

вигідніше сполучити ці різноманітні вимоги й знаходити для гігієнічних вимог форми застосування можливо більше легкі й здійсненні.

## **Поняття про особисту гігієну**

Особиста гігієна – це основа здорового способу життя, умова ефективної первинної та вторинної профілактики різних захворювань. Особиста гігієна розробляє принципи збереження і зміцнення здоров'я шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному особистому житті й діяльності.

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 захворювань. Вона дозволяє ефективно боротися з гіпокінезією, нервовим перенапруженням, суттєво послаблює наслідки впливу шкідливих факторів, пов'язаних з професійною діяльністю та чинників навколишнього середовища. Як свідчать дані ВООЗ, велика частина населення в усіх країнах світу серйозно порушує правила особистої гігієни, курить, зловживає алкогольними напоями, не приділяє належної уваги фізичній культурі, загартуванню та іншим елементам здорового способу життя. Суспільне значення особистої гігієни визначається тим, що не дотримання її вимог у повсякденному житті може негативно впливати і на здоров'я інших людей (пасивне куріння, поширення інфекційних захворювань і гельмінтозів). Щоб запобігти такому становищу, знання та навички особистої гігієни потрібно прищеплювати дітям з раннього віку.

До сфери особистої гігієни входять гігієна тіла і порожнини рота, фізична культура, загартування, запобігання шкідливим звичкам, гігієна одягу і взуття, гігієна відпочинку і сну та інші види.

## **Вплив особистої гігієни на здоров'я людини**

Забезпечення чистоти тіла, догляд за шкірою і волоссям є давніми елементами особистої гігієни. Шкіра яка має кілька мільйонів терморецепторів, потових та жирових залоз, бере безпосередню участь у процесах теплообміну. Через шкіру шляхом інфрачервоного випромінювання, випаровування організм втрачає 80 % тепла, що потрібно для підтримання теплового комфорту організму. Через шкіру виділяється 10 – 20 мл поту за годину. Під час важкої роботи і перегрівання ця кількість може збільшуватися до 300 – 500 мл і більше. Щодоби шкірою дорослої людини виділяється до 15 – 40 г шкірного жиру, до складу якого входять різні жирові кислоти, білки й інші речовини, відбувається злущення до 15 г лусочок ороговілого епідермісу.

Через шкіру виділяється велика кількість різних речовин (пропан, оцтова кислота, ацетон, метанол, органічні та неорганічні сполуки, ферменти). Сукупність цих та інших речовин сприяє розмноженню на шкірі бактерій і грибків, особливо на ділянці проміжності і анального отвору.

Понад 90 % загальної кількості мікроорганізмів знаходиться на шкірі рук, де накопичуються пилові й мікробні аерозолі, забруднення з предметів, одягу.

Забруднена шкіра швидко втрачає еластичність, стає джерелом неприємних запахів. Шкіра бере участь у газообміні, виділяючи оксид вуглецю, їй належить провідна роль у забезпеченні організму вітаміном D<sub>2</sub>, який утворюється у верхніх шарах шкіри з дегідрохолестерину під впливом ультрафіолетового випромінювання. Проникнення в шкіру гноєтворних мікроорганізмів може призвести до локальних та запальних процесів.

Разом з тим, шкіра, особливо чиста, має бактерицидні властивості. Кількість мікроорганізмів, нанесених на чисту шкіру, протягом 2 годин знижується більше ніж на 90%. Бактерицидність добре вимитої шкіри в 25 – 20 разів вища, ніж немитої. Тому потрібно систематично обмивати все тіло теплою водою (бажано під душем) не менше одного разу на тиждень. Якщо замість душу використовується ванна, то після миття треба обов'язково ополіскувати тіло чистою проточною водою під душем. Крім обов'язкових умивань вранці й перед сном, щоденно ввечері слід мити ноги. Необхідно також щоденно мити зовнішні статеві органи, що є елементом особистої гігієни. Волосся рекомендується мити в міру необхідності, але не менше одного разу на тиждень при сухій шкірі й один раз на 3 – 4 дні при жирній.

Для біль ефективного усунення забруднень з поверхні шкіри та волосся застосовують різні мила і синтетичні мийні засоби. Мило – різновид водорозчинних солей вищих жирних кислот і лугів, які мають поверхнево-активні властивості. Розрізняють мило туалетне, господарське, медичне, лікувальне, технічне. Стикаючись з епідермісом, луг, що входить до складу мила, переводить його білкову частину в легкокорозивні лугові альбумінати, які видаляються під час змивання. Тому часте миття сухої шкіри з милом діє на неї негативно, збільшуючи сухість і викликаючи свербіння й утворення лупи, а також випадання волосся. Кількість вільних лугів у туалетних сортах мила не повинна перевищувати 0,05 %.

Додавання до мила ланоліну (входить у рецептуру «Дитячого» та «Косметичного» мила) пом'якшує подразнювальну дію лугів. Відновленню кислої реакції шкіри, що визначає її бактерицидну дію, сприяє споліскування шкіри слабким розчином оцтової кислоти, яблучного оцту.

Залежно від призначення і товарної групи у процесі виробництва в туалетне мило вводять різні барвники, ароматичні речовини, лікувально-профілактичні та дезінфікуючі засоби. Так, наприклад, до складу туалетного бактерицидного мила «Гігієна» входить бактерицидна речовина гексахлорофен, який не має запаху і дозволяє використовувати його для знезараження шкіри рук та тіла, особливо стосовно грам позитивної мікрофлори. Добрі бактерицидні властивості має мило «Сейфгарт» та інші. Гарячі (40 – 60 градусні) мильні розчини знищують 80 – 90 % мікрофлори з інфікованої поверхні шкіри. Для дезінфікуючого ефекту руки після намилювання протягом 1,5 – 2,0 хвилин рекомендують обробляти мильною піною, після чого необхідно змити її теплою водою.

## Гігієнічно - загартувальні процедури, їх значення

Під загартуванням розуміють підвищення стійкості організму до впливу коливань температури повітря і води, вологості повітря, атмосферного тиску, сонячного випромінювання та інших фізичних чинників навколишнього середовища. У фізіологічному відношенні загартування розглядають як адаптацію, що досягається багаторазовим тренуванням, впливом того чи іншого загартовувального чинника або комплексом чинників. Загартування підвищує адаптаційні можливості організму не тільки до погодних, а й до інших не сприятливих (фізико-хімічних, біологічних, психологічних) чинників, знижує чутливість до респіраторних та інших заразних захворювань, підвищує працездатність, сприяє формуванню позитивних психофізіологічних реакцій.

Під час проведення загартувальних процедур слід враховувати такі принципи: поступовість (поступове збільшення інтенсивності й тривалості впливу за гартувального чинника), систематичність (проводити процедури регулярно за визначеною системою), комплексність (цілеспрямоване поєднання впливу кількох чинників, наприклад, повітря і води), індивідуальний режим (характер, інтенсивність і режим загартування повинні враховувати індивідуальні особливості людини: вік, стать, стан здоров'я тощо).

Найбільш поширеною формою загартування повітрям є повітряні ванни (аеротерапія). Розрізняють повітряні ванни теплові (температура повітря – від 30 до 22 градусів), прохолодні (20 – 14 градусів) і холодні (менше 14 градусів). При оцінці температурного режиму слід враховувати комплексний характер мікроклімату й орієнтуватися на еквівалентно-ефективні температури, що залежить від одночасного впливу вологості повітря, швидкості його руху та радіаційної температури. Повітряні ванни сприятливо впливають на обмін речовин, загальне почуття. Щоб досягти більшого ефекту, ванни слід приймати в максимально оголеному вигляді (температурна чутливість шкіри неоднакова на різних її ділянках) у затінку, на спеціальних майданчиках (аераріях) або на ділянках, незабруднених атмосферними викидами, віддалених від транспортних магістралей і добре озеленених. У міських домашніх умовах допускається приймати повітряні ванни на балконах, ук провітрюваних приміщеннях з чистим прохолодним повітрям. Тривалість процедур потрібно поступово збільшувати, а температуру повітря - знижувати (відповідно від 3 – 20 хвилин при температурі 18 – 20 градусів до 20 – 30 хвилин при температурі 5 – 10 градусів; для тренуваних людей можна 10 – 15 хвилин при температурі 3 – 0 градусів). Доступною і корисною формою загартування повітрям верхніх дихальних шляхів є сон взимку в приміщенні з відкритою кватиркою.

Загартування водою є сильним, ефективним і різноманітним за формами видом загартування. Він зумовлений високою тепловіддачею тіла людини, оскільки вода має теплоємність, яка значно (у 10 – 20 разів) більша, ніж теплоємність повітря аналогічної температури.

З метою загартування можна використовувати купання, душ, обмивання, обтирання, ванни для ніг тощо за температурним режимом розрізняють такі види ванн: холодні (менше 20 градусів), прохолодні (20 -33 градусів), індиферентні (34 – 36 градусів), теплі (36 39 градусів), гарячі (понад 40

градусів). Одним з найбільш ефективних видів загартування водою є купання у відкритих водоймах, сприятливий вплив якого зумовлений поєднанням активних фізичних вправ (плавання) із сонячним випромінюванням, механічним впливом води.

Дуже корисний звичайний і особливо контрастний душ. Його варто приймати поперемінно тривалістю 0,5 – 2,0 хвилин з температурою, що змінюється в діапазоні 10 градусів. У разі відсутності технічної можливості перемінного вмикання душу з різною температурою води теплий (гарячий) душ чергують з обливанням прохолодною (холодною) водою. Обливання можна використовувати як самостійну загартовальну процедуру (знижуючи температуру від 30 до 15 градусів і менше) з обов'язковим наступним розтиранням тіла, що підсилює тренувальну дію на судини. Температура води для обливання в шкільному віці не повинна бути нижчою ніж 20- 25 градусів, для підростків – 18 градусів.

Як засіб гігієнічного догляду та загартування серед населення багатьох країн світу дуже поширені купання в лазнях.

Повітряне середовище лазні характеризується зниженим вмістом кисню. У парильні парціальний тиск кисню приблизно відповідає тиску на висоті 2000 м над рівнем моря. Виникає гіпоксичний ефект, здатний викликати несприятливу реакцію спазматичного характеру у хворих на гіпертонічну та ішемічну хвороби серця. Дуже висока температура в сауні може викликати порушення передсердно-шлуночкової провідності.

Поєднання високої температури і низької відносної вологості в сухо жаровій лазні створює умови для посиленого потовиділення, полегшує видільну функцію нирок. При режимі поступового збільшення гідротермічних впливів сауна спричиняє менш різкий вплив на мало тренуваних осіб, ніж парова лазня, і більш корисна їм та ослабленим особам.

У приміщеннях лазень повинна бути добра вентиляція, суворий санітарно-епідемічний режим. Не менше одного разу на місяць в лазні необхідно проводити вологу хімічну дезінфекцію. Для вимірювання температури в лазнях не слід користуватися ртутними термометрами, не можна вносити в приміщення мийні та інші засоби в скляній тарі. Під час процедур забороняється куріння, гучні розмови. Перед парильнею потрібно прийняти теплий душ, у сауні запобігати перегріванню голови.

## **Висновки**

Спосіб життя – це система поведінки людини в процесі життєдіяльності, заснована на прийнятих нормах поведінки, традиціях, звичаях і особистому досвіді.

Під здоровим способом життя розуміється такий спосіб життєдіяльності, що забезпечує формування, збереження й зміцнення здоров'я, сприяє профілактиці різних захворювань. Людина може активно формувати й поліпшувати своє здоров'я, дотримуючи гігієнічних норм, займаючись фізичними вправами й загартовуванням. Крім того, потрібно уникати впливу факторів, що руйнують здоров'я (паління, вживання алкоголю й наркотиків).