

ROK SZKOLNY
2019/2020

**Problem priorytetowy do rozwiązania:
Niewystarczająca dbałość o higienę
osobistą ucznia/wychowanka oraz higienę
otoczenia.**

SPRZĄTANIE ŚWIATA





PEDAGOGIZACJA RODZICÓW

HYGIENA OSOBISTA - CODZIENNOŚĆ CZY LUKSUS?





Definicje higieny osobistej według różnych źródeł:

- **Higiena** [gr. hygieinós „zdrowy”, „zdrowotny”], oraz profilaktyka chorób
- Higiena jako nauka zajmującą się obserwacją i badaniem zależności pomiędzy życiem a zdrowiem człowieka, a czynnikami środowiska zewnętrznego. Znajomość zasad higieny a szczególnie higieny osobistej jest zatem niezmiernie przydatna w pielęgnowaniu zdrowia i ciała.

• **Higiena osobista** to dział higieny człowieka, na którą składa się higiena skóry i jej wytworów, higiena poszczególnych układów i narządów, higiena psychiczna, higiena narządów zmysłów.

• **Higiena osobista** człowieka to głównie higiena skóry, która obejmuje: systematyczną pielęgnację i utrzymywanie czystości, hartowanie i odpowiedni ubiór. Utrzymywanie czystości i pielęgnacja skóry polega przede wszystkim na myciu i kąpieli.



• **Higiena osobista** – czynności najczęściej kojarzone z regularnym myciem ciała z użyciem mydła i detergentów, regularną zmianą i praniem odzieży oraz bezpośrednim unikaniem zabrudzenia.

• **Higiena osobista** gałąź medycyny; nauka zajmująca się badaniem wpływu czynników środowiska naturalnego, sztucznego i społecznego na człowieka, jego zdrowie i życie.





Zgodnie z definicją opracowaną przez higienistów:

„celem higieny osobistej człowieka jest dążenie do uzyskania jak najlepszego samopoczucia i zdrowia osiągalnego dla danej jednostki w najkorzystniejszych dla niej warunkach”



Zadania higieny osobistej:

- utrzymanie i wzmocnienie zdrowia oraz rozwijanie pełnej sprawności i aktywności fizycznej, psychicznej i umysłowej organizmu człowieka w każdym wieku.
- tworzenie racjonalnych norm higienicznych w różnych dziedzinach życia osobniczego zapewnienie prawidłowego rozwoju organizmu w okresie dojrzewania,
- uzyskania optymalnej sprawności fizycznej oraz psychicznej,
- ochrona organizmu przed chorobami oraz wydłużenie życia.



Elementy higieny osobistej:

- codzienne dbanie o czystość rąk i innych partii ciała
- regularne mycie zębów i włosów
- dbanie o paznokcie
- codzienna zmiana bielizny
- regularne pranie ubrań, w tym bielizny
- częsta zmiana ręczników i pościeli i regularne ich pranie
- wietrzenie wnętrza przed pójściem spać oraz rano
- niepożyczanie przedmiotów higieny osobistej np. ręcznika, grzebienia czy szczoteczki do zębów



Pielęgnacja skóry zapobiega wielu chorobom

Skóra chroni przed wnikaniem drobnoustrojów chorobotwórczych do wnętrza organizmu. Dlatego należy utrzymywać ją w czystości. Higiena skóry polega na codziennym myciu całego ciała ciepłą wodą z mydłem lub płynem do kąpieli, najlepiej pod prysznicem. Po umyciu i wytarciu się do sucha można użyć dezodorantu. Nie należy go stosować na odzież. Dezodorant hamuje rozwój bakterii obecnych na skórze.



HIGIENA OTOCZENIA



SPOTKANIE Z HIGIENISTKĄ STOMATOLOGICZNĄ



QUIZ WIEDZY O HIGIENIE JAMY USTNEJ



KONKURS CZYSTA SYPIALNIA



HIGIENA OSOBISTA W OKRESIE DOJRZEWANIA

