



unicef 



ПОСІБНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ

НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПРАВИЛ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ




співпраця з
НІМЕЦЬЧИНОЮ
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

KFW

7planets.com.ua

Автори: Коренева Є. М., Кожокар Л. Д., Єлькін А. В., Цветкова А. М.

ПОСІБНИК ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ

НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ПРАВИЛ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ

У навчально-методичному посібнику викладено найголовніші правила особистої гігієни для дітей, а також методики та особливості навчання дітей цих правил, наведено поради та практичні вправи для забезпечення освітніх потреб дітей із питань особистої гігієни. Видання також містить корисну інформацію для батьків як учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник адресовано вчителям загальноосвітніх навчальних закладів, батькам, практичним психологам закладів освіти та працівникам місцевих органів управління освітою.

Посібник створено Всеукраїнською екологічною громадською організацією (ВЕГО) «Мама-86» за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ).

ЗМІСТ

- 5 Що таке гігієна?**
- 5 Особиста гігієна в початковій і середній школі**
- 6 Шкіра**
- 7 Шкіра обличчя**
- 8 Руки**
- 10 Ноги**
- 11 Нігті**
- 12 Волосся**
- 14 Якою водою краще мити волосся?
- 15 Кілька слів про дреди
- 15 Як довго можна ходити з дредами?
- 16 Чи можна мити дреди?
- 16 Коли натуральні дреди набриднуть, чи можна їх розплести?
- 16 Як мити дреди?
- 16 Ротова порожнина**
- 18 Чищення зубів**
- 18 Очищення язика
- 18 Як вибрати зубну щітку?
- 19 Коротко про догляд за ротом**
- 19 Як зберегти зуби дитини здоровими?**
- 21 Загальні правила гігієни**
- 21 Гігієна підлітків (старша школа)**
- 22 Інтимна гігієна**
- 23 Менструальна гігієна**
- 24 Менструація і школа**

- 25 Умови дотримання гігієни
- 25 Вода
- 26 Питна вода
- 27 Правила безпеки питної води: кількість і якість
- 28 Хвороби, пов'язані з водою
- 29 Хвороби «брудних» рук – інфекційні захворювання
- 31 Щеплення проти хвороб «брудної води і рук»
- 33 Хвороби, спричинені хімічним забрудненням питної води
- 34 Обережно: «цвітіння» води!
- 35 Засоби особистої гігієни
- 36 Чим мити волосся?
- 39 Як обирати засоби для догляду за зубами й порожниною рота?
- 40 Засоби особистої гігієни для дівчат і жінок
- 43 Кілька підсумкових слів

Методичні матеріали

- 46 «Чому треба вмиватися?». Факультативне заняття для молодших класів
- 54 «Гігієною займайся і здоровим залишайся!». Урок для 3–4-х класів
- 60 Урок менструальної гігієни для дівчат 6–9-х класів
- 68 «Правильна гігієна – запорука інтимного здоров'я на довгі роки!». Урок для юнаків
- 73 «Школа бездоганної гігієни та санітарії». Урок відвертих комунікацій для 9–11-х класів
- 84 Використані джерела

ЩО ТАКЕ ГІГІЄНА?

За давньогрецькою міфологією, *Гігієна* — богиня здоров'я, дочка мудреця і лікаря Асклепія. Її іменем названа наука *гігієна* (з грецької *υγιεινός* — «цілющий»), що вивчає вплив умов життя та праці на людину та розробляє профілактичні заходи задля збереження здоров'я й довголіття. На стародавніх зображеннях богиня Гігієна обвита змією, тобто є символом мудрості й святості, чистоти та недоторканості. Змія кусає того, хто порушує закони Гігії. Дочка Асклепія-Ескулапа підтримує закони здорового способу життя і прищеплює своїм шанувальникам корисні звички, які приносять тілу здоров'я на довгі літа.

Особиста гігієна — сукупність гігієнічних правил поведінки людини. Виконання правил особистої гігієни сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини. Вона включає правила гігієнічного догляду за тілом, порожниною рота, статевими органами, а також користування взуттям, білизною, одягом, житлом тощо. Підвищенню стійкості організму до різних несприятливих факторів, пристосуванню людини до довкілля також сприяють правильне харчування, гартування, регулярні фізичні вправи та інші гігієнічні заходи.

Дотримання гігієнічних правил — це ті корисні навички, які має опанувати змалечку кожна дитина, і з часом лише вдосконалювати й трансформувати їх відповідно до вікових особливостей.

ОСОБИСТА ГІГІЄНА В ПОЧАТКОВІЙ І СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

Основною метою роботи з молодшими дітьми є виховання і зміцнення навичок догляду за шкірою, волоссям і нігтями, зокрема навичок умивання, купання, щоденного миття ніг перед сном, миття рук після вбиральні та перед їжею, зрізання нігтів, а також користування носовою хустинкою, дотримання правил поведінки при чханні й кашлі, поводження з безпритульними тваринами.

У роботі з учнями середніх та старших класів наведений перелік тем розширюється. Підвищену увагу слід приділяти попередженню небажаних (характерних саме для цього віку) відхилень від правил гігієни. Це, наприклад, надмірне засмагання, невиправдане використання косметики, модні зачіски, які шкодять волоссю. Потрібно звернути увагу на стан шкіри в період статевого дозрівання (можна за допомогою бесід у вузькому колі), на особливості догляду за жирною й сухою шкірою, роль раціонального харчування і фізкультури.

ШКІРА

Шкіра виконує різноманітні функції, зокрема захищає органи й тканини, які розміщені під нею. Порушення діяльності окремих органів або систем можуть спричинити свербіж, печію або почервоніння, і навпаки – захворювання шкіри відбиваються на діяльності всього організму.

Шкіра складається з трьох основних шарів: зовнішнього шару – **епідермісу**; власне шкіри – **дерми**; підшкірної жирової клітковини – **гіподерми**. **Волосся** та **нігті** є похідними шкіри.

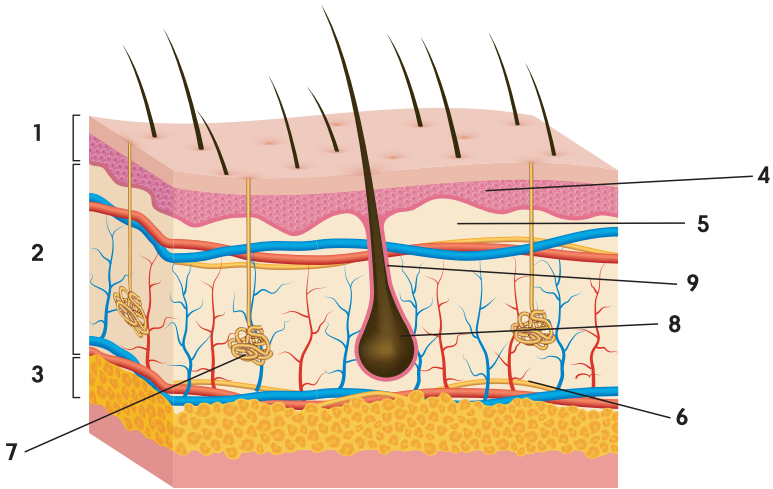


Рис. 1. Будова шкіри

1 – епідерміс; 2 – дерма; 3 – підшкірна жирова клітковина; 4 – ростковий шар; 5 – сосочковий шар дерми; 6 – нервові закінчення; 7 – потова залоза; 8 – волосяна цибулина; 9 – сальна залоза.

Клітини епідермісу – тонкі й ніжні, постійно відмирають і відлущуються, а на зміну їм виростають нові. За недбалого ставлення до тіла відмерлі клітини залишаються на його поверхні, а також на білизні, волосистій частині голови (лупа), розкладаються (погано пахнуть), у разі пошкоджень шкіри сприяють появі запалення.

У **дермі** розташовані клітини сполучної тканини, що надають шкірі пружності й міцності. Тут також розташовані численні нервові закінчення, найдрібніші капіляри, лімфатичні судини, потові й сальні залози, корені волосся.

Через потові залози відбувається потовиділення, що забезпечує терморегуляцію та виведення з організму продуктів обміну. Сальні залози забезпечують

шкіру мастилом, що захищає її від подразнень, висихання та утворення тріщин. Вивідні протоки сальних залоз у разі неохайності можуть закупорюватися. Особливо це характерно для підліткового віку, коли залози посилено виділяють секрет. Надлишки жиру розкладаються і подразнюють шкіру, що нерідко призводить до появи вугрів. Це, звісно, не подобається підліткам, але займаючись самолікуванням, видавлюючи вугри, вони можуть занести інфекцію в кров. Крім того, травмується ніжна шкіра обличчя: на ній утворюються невеликі рубці.

Підшкірна жирова клітковина є своєрідною «коморою», де накопичуються та зберігаються корисні речовини. Цей шар шкіри сприяє збереженню тепла та додатковому захисту внутрішніх тканин.

На поверхні шкіри осідає пил, нагромаджуються її відмерлі клітини, хвороботворні мікроорганізми, яйця глистів, речовини, що виділяються з потом, жир тощо. Забруднена шкіра не може нормально функціонувати, тому важливо вчасно її очищати. Найкращий спосіб – вмивання водою. Під дією води клітини епідермісу набрякають і відокремлюються разом із брудом, що осів на шкірі.

Здоров'ю шкіри сприяють правильний режим дня, раціональне харчування, чисті тіло та одяг, заняття фізкультурою, спортом, природні фактори (чисте повітря, вода, сонце).

У дітей змалечку необхідно виховувати почуття відрази до неохайності та прищеплювати їм навички догляду за тілом.

ШКІРА ОБЛИЧЧЯ

Слід враховувати, що є три типи шкіри: нормальна, суха та жирна. **Якщо шкіра нормальна**, краще користуватися водою кімнатної температури (холодна вода, звужуючи кровоносні судини, погіршує живлення, перешкоджає виділенню секрету сальних залоз, а гаряча – робить шкіру в'ялою і нестійкою до холоду, знижує її еластичність) і вмиватися вранці та ввечері (з милом або засобом для вмивання). **Коли шкіра суха**, з милом умиваються раз на тиждень. Уранці варто вмиватися водою кімнатної температури, яка на деякий час звужує судини, а потім розширює, посилюючи приплив крові до шкіри й поліпшуючи її живлення. На ніч можна вмитися теплою водою, яка заспокоїть шкіру. **Якщо вона жирна**, вранці умиваються прохолодною водою, а ввечері – поперемінно теплою і прохолодною з милом або засобом для вмивання.

У підлітків підвищення активності статевих гормонів стимулює функцію сальних залоз шкіри, розташованих на обличчі, верхній частині грудей і спини. Одно-

часно ускладнюється вихід секрету, внаслідок чого у вихідних протоках утворюються сальні пробки — комедони. Вони можуть запалюватися, збільшуватися в розмірах, ставати рожевого кольору, нагноюватися. Появі вугрів сприяють недостатня фізична активність, перевтома, недосипання, вживання хрону, гірчиці, оцту, перцю, кави, какао, міцного чаю, надлишку жирів і вуглеводів. Самолікування шляхом видавлювання вугрів лише шкодить, адже посилює запалення та сприяє появі синюшних плям та рубців. Тому з цією проблемою потрібно звернутися до дерматолога.

У підлітковому віці дівчата починають використовувати декоративну косметику. Важливо розуміти, що функція декоративної косметики — підкреслити індивідуальні риси, тому не слід зловживати нею. Крім того, надлишок косметики може поглибити проблеми зі шкірою чи викликати алергічні реакції. Вибір безпечної для здоров'я косметики потребує широких знань і стає непростим завданням, особливо для молоді.

РУКИ

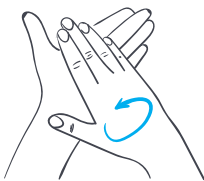
Особливо важливо стежити за чистотою рук. Змалечку дитині потрібно пояснювати, що руками людина бере різні предмети — олівці, ручки, книги, зошити, м'ячі, іграшки, — гладить тварин, береться за ручки дверей, торкається різних предметів у туалетних кімнатах. На всіх цих предметах є бруд, часто невидимий для ока, який залишається на шкірі пальців. Якщо брати немитими руками продукти харчування або торкатися обличчя, то цей бруд через рот може потрапити в організм. Саме через брудні руки передається значна кількість різних хвороб від хворої людини до здорової.

Дорослі й діти повинні мити руки з милом перед кожним прийомом їжі, після повернення з громадських місць, після ігор, гімнастичних вправ, роботи (прибирання кімнати, робота на городі), після кожного відвідування туалету й перед сном. Для цього можна використовувати звичайне мило без додавання антибактеріальних компонентів (наприклад, триклозану або трикарбану), бо ці речовини спроможні викликати порушення нормальної мікрофлори шкіри та призводити до розладу функціонування ендокринної системи. Треба змалечку навчити дитину правильно мити руки, бо саме ця навичка є основою профілактики інфекційних хвороб.

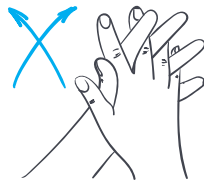
Як правильно мити руки? Відкрити кран, намити долоні, ретельно потерти внутрішню і тильну сторони, змити мило і закрити кран. У громадському місці краще відкривати і закривати кран за допомогою паперового рушника.

Не забувайте деякі нескладні правила, перетворіть їх на звичку – і ваші руки завжди будуть чистими, а ви – здоровими:¹

- Якщо намочити руки, але не відмити їх – мікроорганізми тільки радітимуть, розмножуючись ще активніше у вологому й теплому середовищі.
- Тверде мило має зберігатися в сухому стані, тому користуйтеся мильницею, в якій мило не розмокотиме.
- Намилуйте руки так, щоб утворювалася піна: що більше піни, то менше залишиться мікробів.
- Якомога частіше змінюйте рушник для рук: він завжди має бути сухим і чистим.



1. Долонька об долоньку



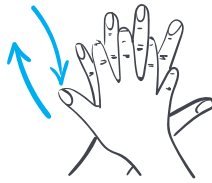
2. Між пальчиками



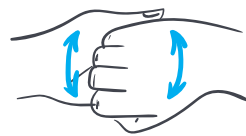
3. Тильні сторони долоньок



4. Великі пальці на обох руках



5. Зворотний бік пальчиків на обох ручках



6. Нігті однієї руки об іншу долоньку і навпаки



7. І нарешті – зап'ястя!



8. Коли змиєш мило, струси воду, щоб ручки швидше стали сухими!

Не забувай:
ти хворітимеш менше,
якщо митимеш ручки
частіше і правильно!

Рис. 2. Як правильно мити руки

¹ https://espresso.tv/news/2018/05/05/yak_pravylno_myty_ruky_instrukciya_vid_ulyany_suprun

Якщо під час роботи є потреба користуватися гострими або забрудненими предметами, можна надягнути гумові або брезентові рукавиці. Під час прання, прибирання житла користуйтеся захисними кремами. Щоб попередити пересушування шкіри, добре витирайте руки.

НОГИ

Ноги потребують постійного догляду. Їх миють щодня перед сном прохолодною водою з милом, тому що на ногах особливо сильно пітніє шкіра й накопичується бруд. Після миття ноги потрібно ретельно витирати спеціальним рушником, особливо між пальцями. Нерегулярне миття ніг, носіння брудних шкарпеток та взуття сприяють появі зопріlostей та потертостей, а також призводять до виникнення грибкових захворювань. Щоб запобігти неприємним наслідкам, треба також ретельно доглядати за взуттям: змінювати та чистити його, не одягати чуже взуття.

У лазні, басейні, на пляжі потрібно взуватися в спеціальні капці. Панчохи й шкарпетки слід міняти не рідше, ніж через на день. Вдома — перевдягатися у домашні черевики або капці.

Якщо на шкірі ніг є потертості або дрібні тріщинки, корисно робити ванночку з календулою (на 1 літр води 1 столова ложка календули).

Для профілактики грибкових захворювань рекомендують 2–3 рази на тиждень протирати шкіру ніг столовим оцтом або спеціальним лосьйоном. В окремих випадках доцільно застосовувати пом'якшувальні гелі та креми для ніг.

Щоб загартувати організм, підлітку перед сном корисно мити ноги з милом, поступово знижуючи температуру води.

Неприємний запах, який з'являється після носіння взуття, є результатом діяльності бактерій, котрі активно розмножуються в умовах підвищеної пітливості. Якщо побороти ці бактерії — запах зникне. Наші предки використовували для боротьби з неприємним запахом наведені нижче засоби.

Ванночка для ніг із корою дуба. Для приготування на 1 літр води потрібно взяти 0,1 кг висушеної сировини. Дають покипіти 30 хв, охолоджують, проціджують і додають у теплу ванночку. Ступні у ній тримають близько 15 хвилин.

Сольові полоскання. Після звичайних гігієнічних процедур ноги можна обполіскувати водним розчином солі. Тоді вони будуть менше потіти протягом дня.

Яблучний оцет. Щоб ноги потіли менше, потрібно протирати їх яблучним оцтом після миття вранці й увечері, це добре очищує шкіру від ороговілого клітинного шару, поліпшує роботу потових залоз і пригнічує розвиток бактерій².

За браком часу багато людей воліють звертатися до більш сучасних методів боротьби з надмірною пітливістю (гіпергідрозом), наприклад, використовують антиперспіранти, які блокують потові залози й усувають неприємний запах. Але тривале застосування цих засобів може призвести до проблем зі здоров'ям, тому краще їх використовувати тільки в крайньому разі².

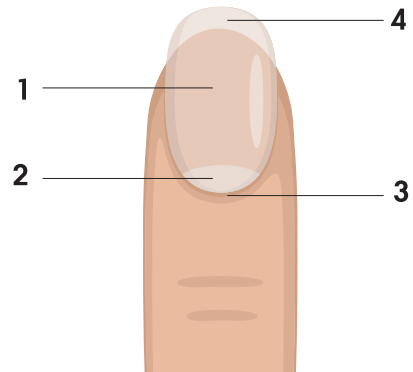
Існує кілька простих правил догляду за ногами. Шкіра ніг повинна дихати, тому краще носити шкарпетки та взуття з натуральних матеріалів. Щоб ноги були чистими, їх необхідно щодня мити ретельно з милом, а раз на тиждень – робити теплі ванночки та застосовувати скраби або пемзу для видалення відмерлих клітин на поверхні шкіри ступень. Якщо пітливість не проходить, відчувається свербіння та присутні інші неприємні симптоми, зверніться до дерматолога.

НІГТИ

Брудні нігті – це ознака неохайної людини, яка не дотримується правил особистої гігієни. Нігті потрібно підстригати, тому що під довгими нігтями зазвичай накопичується бруд, видалити який важко.

Рис. 3. Будова нігтя³

1. Нігтьова пластинка.
2. Півмісяць.
3. Кутикула.
4. Кінцева фаланга пальця.



Нігті на руках ростуть зі швидкістю приблизно 1 мм на тиждень, а на ногах – у 3–4 рази повільніше. Нігті на руках потрібно підстригати раз на тиждень, роблячи напівкруглий край, на ногах – раз на 3–4 тижні, роблячи прямий зріз, щоб не сталося вrostання в шкіру. Краще стригти нігті після купання, коли вони м'якші.

² <https://stm.net.ua/10614-nogy-potiyut-yak-vporatysya-z-problemoyu.html>

³ <http://narodna-osvita.com.ua/2775-urok-26-budova-shkri.html>

Манікюр для підлітків – це важлива гігієнічна процедура догляду за нігтями. Її слід виконувати раз на 7–10 днів. Правильно доглядати за нігтями потрібно привчати не тільки дівчаток, але й хлопчиків⁴. Сьогодні вважається, що грамотно зроблений гігієнічний манікюр навіть корисний, оскільки допомагає позбутися шкідливої звички гризти нігті та кутикули. Підлітковий манікюр краще виконувати в необрізний спосіб, тому що це безпечніше. Спеціалісти радять хоча б раз звернутися до професіоналів, які навчать батьків та дітей правильно робити манікюр. Слід пам'ятати: інструменти мають бути продезінфікованими, а лаки – не містити шкідливих речовин. Дітям не рекомендується зрізати кутикули та користуватися пилочкою. У жодному разі не можна гризти нігті!

ВОЛОССЯ

На голові людини росте 80–100 тисяч волосин. Кожна з них може жити 2–4 роки. Це нормально, коли за добу випадає кілька десятків волосин. Найбільш інтенсивно зміна волосся відбувається навесні та влітку.

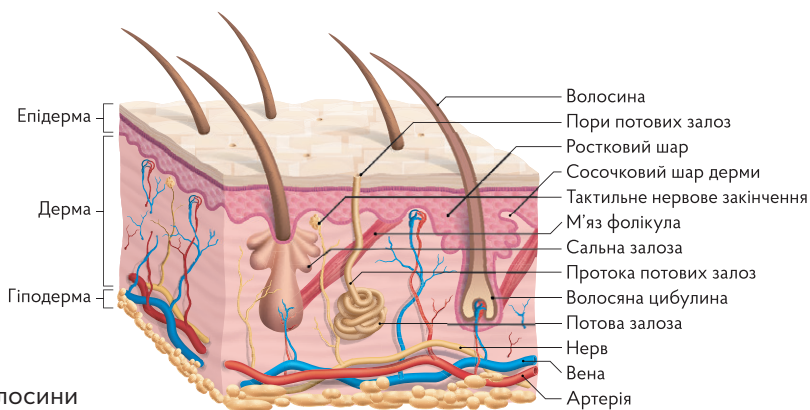


Рис. 4.
Будова волосини

До передчасного випадіння волосся призводять нераціональне харчування, емоційні та розумові перевантаження, загальна перевтома. Негативно позначаються на його стані інфекційні, хронічні захворювання, фізіологічна перебудова, пов'язана зі статевим дозріванням, вагітністю, старінням: за цих умов волосся тьмяніє, погано вкладається, починає випадати.

Для кращого росту волосся треба час від часу змінювати зачіску. Якщо кінчики волосся розщеплюються, їх зрізають.

⁴ <http://darling.in.ua/originalnii-manikur-dlia-pidlitkiv>

Шкодять волоссю прилади для гарячої завивки та вирівнювання волосся, начісування й часте змочування водою. Від високої температури руйнується структура волосини, і вона втрачає свої властивості. Начіс сплутує волосся, ускладнює догляд за ним, а часте змочування водою сприяє затриманню на волоссі пилу, солей води. Через це воно втрачає еластичність, стає ламким. Так само шкідливим є фарбування.

Важливо взимку і влітку носити головні убори. Взимку – щоб не порушувати живлення внаслідок переохолодження, влітку – щоб запобігти пересушуванню.

Методи догляду залежать від типу волосся: **нормального, жирного чи сухого.**

Мити голову потрібно мірою його забруднення. Частота миття визначається індивідуально й залежить від цілого ряду факторів: типу волосся і шкіри, довжини волосся, характеру діяльності, пори року тощо. При цьому треба враховувати, що чим м'якші засоби для миття голови, тим частіше її треба мити. Попри все голову необхідно мити регулярно, не рідше одного разу на 6–7 днів (якщо волосся нормального типу і здорове). Мити надто часто не варто, однак і чекати надмірного забруднення волосся теж не слід. Не можна допускати свербіння шкіри, жирних пасм, значної кількості лупи.

На те, як часто потрібно мити волосся, впливає харчування, засоби для укладання волосся, пора року тощо. Так, споживання з їжею великої кількості вуглеводів, висококалорійної їжі значно пришвидшує засалювання волосся⁵.

Взимку голову миють частіше, тому що головний убір не дозволяє голові «дихати», через що виділяється більше шкірного сала й волосся швидко стає жирним.

Перед миттям необхідно ретельно розчесати волосся. Це дозволяє вимити з волосся лусочки відмерлих клітин шкіри, які після розчісування краще відділяються. Спочатку слід добре змочити волосся й голову теплою водою. Вважається правильним наносити шампунь не на волосся, а на шкіру голови або на долоню (особливо якщо це концентрований шампунь), розтерши його з невеликою кількістю води. Далі кінчиками пальців (не нігтями!) втерти шампунь у шкіру голови та долонею розподілити по верхньому шару волосся.

Під час намилювання та розподілу піни, що утворилася, завжди слід рухатися від коріння волосся до кінчиків, тому що цей напрямок збігається з напрямком росту лусочок кутикули.

При значному забрудненні шампунь слід наносити на голову двічі під час одного миття. Небажано мити голову через день або щодня. Голову потрібно мити, роблячи обережні кругові рухи пальцями, щоб не подряпати шкіру і не пошкодити стержень і кутикулу волосин. Миття волосся поєднуйте з легким

⁵ Що слід знати школяру про особисту гігієну:
<http://archive.mama-86.org/images/stories/publications/hygiene-2010.pdf>

масажем голови, що сприяє посиленню кровообігу, поліпшенню місцевого обміну в тканинах. Довге волосся бажано не заплутувати під час миття, щоб не пошкодити при розчісуванні.

Волосся необхідно ретельно промивати водою, щоб повністю вимити залишки мийних засобів. А волосся будь-якого типу стане блискучішим, якщо ополіскувати його кислим розчином. Можна застосовувати готові ополіскувачі або скористатися домашнім рецептом: сік половини лимона на 1 л води; або 1 столову ложку 6%-го оцту на 1 л води.

Якою водою краще мити волосся?

Волосся вбирає воду, а разом із нею й усі шкідливі речовини набагато швидше за шкіру. Для миття волосся першорядне значення має якість води. Раніше голову мили талою або дощовою водою, але в наш час (через забруднення атмосферного повітря) краще не ризикувати.

Жорстка вода зовсім непридатна для миття волосся. Вона не очищає, а тільки псує волосся. Солі кальцію, що містяться в жорсткій воді, утворюють нерозчинний осад, який покриває волосся липким сірувато-білим нальотом. У жорсткій воді також містяться солі магнію і заліза, що згубно впливають на волосся та шкіру голови. Саме вони сприяють появі сухості та лущенню. Волосся склеюється, стає твердим, сухим та легко ламається. Проблема можна вирішити, використовуючи фільтри для жорсткої води, спеціальні глечики тощо. Для пом'якшення вдома воду кип'ятять або ж додають питну соду (1 чайна ложка на 1 л води).

Поширеною є помилка мити голову занадто гарячою водою. Під її дією активується робота сальних залоз, у зв'язку з чим волосся може набути зайвої жирності; мило, що входить до складу шампунів, «заварюється» і осідає на волоссі сірим нальотом, який погано змивається. Що жирніше волосся, то холоднішою має бути вода для його миття. Оптимальна температура води – 40–50°C (вища за температуру тіла). Після полоскання корисно обдати волосся холодною водою.

Одним і тим самим шампунем варто користуватися від 2–3 тижнів до 4–6 місяців. Як мінімум один раз на півроку шампунь потрібно змінювати.

Існують й інші способи очищення волосся: миття гірчицею, хлібом, бурою, борошном, яєчним жовтком, содою, господарським милом, кропивою тощо.

Витирати волосся найкраще чистим та теплим рушником. Легкі рухи руками мають бути в напрямку росту лусочок кутикули, тобто від коренів волосся до його кінчиків. Не варто витирати волосся насухо, оскільки після миття воно особливо чутливе до пошкоджень. Вологе волосся погано захищене від зовнішніх впливів. Не можна допускати, щоб волосся висихало на холоді – краще обмотати голову теплим рушником, який вбере вологу. Так само не слід сушити волосся на сонці, щоб не допустити надмірного впливу на нього ультрафіолетового опромінення.

Швидке **висушування феном** або сухим жаром дуже шкідливе й небажане, оскільки так можна легко пересушити волосся, при цьому воно робиться ламким та посіченим. Якщо висушити волосся треба швидко, використовуйте режим холодної сушки, тримаючи фен на відстані не менше 40 см від голови.

Довге волосся, що збилося та сплуталося, потрібно обережно розібрати руками, віджати його рушником та залишити розпущеним до повного висихання.

Після купання в солоній воді волосся слід промивати, оскільки поєднання солоної води і сонячних променів робить волосся ламким.

Розчісувати волосся потрібно щодня протягом 5–10 хв. Не можна розчісувати мокре або вологе волосся. Обважніле волосся легко обривається. Для розчісування краще використовувати щітку з натуральною щетиною, а якщо волосся посилено випадає – спеціальний гребінь із рідкими зубцями. Щітками з поліетилену та інших штучних матеріалів треба користуватися з обережністю, оскільки вони можуть викликати механічне пошкодження волосся і запалення шкіри. Гребені повинні бути з абсолютно гладкими, не дуже густими та тупими зубцями, щоб не дряпали шкіру. Найкращими гребенями вважаються рогові та дерев'яні. Металеві гребінці часто пошкоджують шкіру та волосся, тому користуватися ними не рекомендується. При розчісуванні сухого волосся пластмасовим гребінцем створюється значна статична електрична напруга, тож можуть виникати іскри завдовжки кілька міліметрів.

І гребінець, і масажна щітка повинні бути суворо індивідуальними. Коли вони забруднюються, їх треба очищати мильною гарячою водою або 10% розчином нашатирного спирту.

Особливого догляду потребують сучасні зачіски: дреди, афрокіски, брейди (французькі кіски) та кіски інших видів плетіння, але догляд за ними багато в чому схожий на догляд за дредами⁶.

Кілька слів про дреди

Існує думка, що дреди – це «зачіска для нечупар і ледарів». Нібито доглядати за дредами не потрібно – вони довго зберігають вигляд і форму. Але це помилка! Дредлоки вимагають догляду, і часом навіть складнішого, ніж догляд за звичайним волоссям. Щоб добре почуватися із цією нетривіальною зачіскою, треба знати відповіді на важливі питання.

Як довго можна ходити з дредами?

Зі справжніми (зі свого волосся) дредами – довго, хоч все життя. Головне – не забувати про корекцію. Із дредами з приєднаними штучними дредлоками – максимум 3–4 місяці. Потім сильно відросте коріння рідного волосся і треба буде або розплітати всю конструкцію і заплітати знову, або знімати нарощену частину зачіски.

⁶ <https://www.inmoment.ru/beauty/beautiful-body/african-plaits.html>

Чи можна мити дреди?

Звичайно, можна! Адже шкірне сало і піт виділяються шкірою голови незалежно від того, заплетене волосся чи ні, і видаляти їх у гігієнічних цілях необхідно. Щоправда, миття волосся за таких умов має особливості.

Коли натуральні дреди набриднуть, чи можна їх розплести?

Що довше ви ходили з цією зачіскою, то проблематичнішим буде розплітання і то сильнішим буде пошкодження волосся при розформуванні дредлоків. Справжні дреди тому і називають «небезпечними», що після розплітання можливі втрати до третини або навіть до половини волосся, а саме воно стає посіченим і потребує відновлення. До того ж, розплітатися болісно. З цих причин багато людей не розплітаються, а чекають кілька місяців, поки відросте 3–5 см вільної довжини біля коріння, та зістригають усю конструкцію, залишаючись із коротким волоссям.

Як мити дреди?

Перший місяць, на жаль, ніяк: миття з шампунем або милом може призвести до часткового розплітання. Проділи можна протирати відваром ромашки або в разі свербіння навіть хлоргексидином. Потім можна мити мірою засалювання шкіри голови – раз на 1–2 тижні. Добре, якщо знайдете спеціальний шампунь для дредів, інакше використовуйте дегтярний шампунь або ядерне мило. Кондиціонери і засоби для укладки не можна наносити на дредлоки. Під час миття не треба терти й милити їх – вистачить легких масажних рухів по шкірі голови.

Окрім того, не можна обробляти специфічну зачіску жодними речовинами, особливо маслянистими та такими, які склеюють волосся (лаки, косметичні маски, гелі, попіл та інше). Вимити або вичесати це все буде дуже складно, хіба що сипучі речовини на кшталт попелу витрусяться через якийсь час самі. А для кращого звалювання рекомендують полоскання в солоній воді (морській або звичайній із розчиненою в ній морською сіллю).

Зачіски із дредів (хвости, коси) робити можна, але ходити з ними постійно не потрібно, щоб уникнути зрощення дредлоків. З цієї ж причини не варто часто носити тісні шапки, пов'язки для волосся тощо.

РОТОВА ПОРОЖНИНА

Кожна людина повинна стежити за чистотою зубів, бо їхній стан впливає на здоров'я, настрій, міміку й поведінку. Приємно бачити людину зі здоровими зубами, і навпаки – неприємне враження справляє людина з гнилими зубами. Крім того, хворі зуби є сприятливим середовищем для збудників таких захворювань, як ангіна, ревматизм, поліартрит, гастрит, серцево-судинні захворювання тощо.

Зуби здатні до природного очищення: інтенсивне жування сирих овочів і фруктів, не надто розвареного м'яса, черствого хліба очищує зуби та масажує ясна і піднебіння. При цьому посилюється виділення слюни, що нейтралізує багато шкідливих факторів. Крім того, така слина містить мало муцину (білкової речовини, що бере участь в утворенні м'яких зубних відкладень). Однак природне очищення не відбувається вночі, а раціон сучасної людини не завжди може забезпечити таку функцію організму, тому зуби потрібно чистити. Для цього існують спеціальні засоби: зубні щітки, зубні пасти, порошки. Затяті прихильники гігієни рота часто користуються всіма можливими засобами для його очищення. Тож, крім зубної пасти, в хід ідуть зубна нитка, ополіскувач для ротової порожнини, жувальна гумка і спрей-освіжувач як основні засоби догляду за зубами. Існують ще електричні зубні щітки і навіть іригатори та зубні йоржики. Необхідно змалечку привчити дитину чистити зуби вранці і обов'язково ввечері перед сном.

Харчові залишки, відмерлі клітини епітелію слизової оболонки рота, різні бактерії утворюють м'який зубний наліт. Невидалений м'який зубний наліт, насичений мінеральними солями, перетворюється на тверді зубні відкладення або зубні камені. Вони утворюються на зубах поблизу ясен і мають колір від світло-сірого до темно-коричневого. Зубний камінь може бути причиною запалення ясен, неприємного запаху з рота.

Кислоти, що утворюються при розкладанні харчових залишків, та мікроорганізми беруть участь у розвитку карієсу зубів (гниття) — руйнування зуба з утворенням у ньому порожнини. При цьому виникає сильний біль від прийому холодної або гарячої, кислої або солоної їжі. Якщо такий зуб не запломбувати з початку захворювання, то всередині розвинеться складний запальний процес із ураженням зубного нерва, кореня й окістя. Каріозні зуби, як і інші вогнища хронічного запалення, можуть стати причиною гаймориту, тонзиліту, отиту, менінгіту, а також ревматизму, бронхіальної астми, хвороб нирок. За наявності каріозних зубів їжа потрапляє в шлунок погано пережованою і мало просоченою слиною. Така їжа механічно подразнює стінки кишечника, шлунка і повільніше перетравлюється. Внаслідок цього виникають хронічні гастрити, коліти, болі в животі, закрепи тощо.

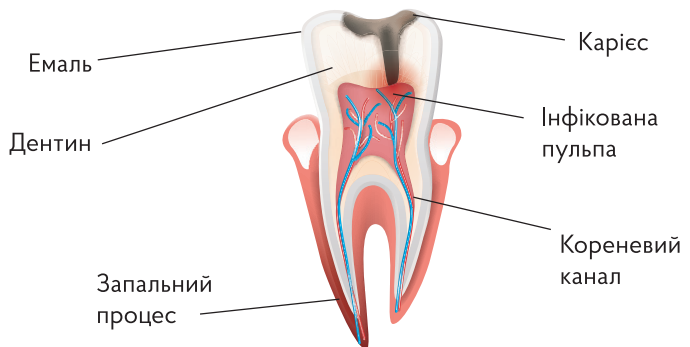


Рис. 5.
Людський зуб
із карієсом.

Карієс може виявлятися у дітей віком від 2–3 років. Розвиток карієсу зубів спричиняє деформацію прикусу й порушення зубного ряду.

ЧИЩЕННЯ ЗУБІВ

Спочатку потрібно вимити руки з милом і добре промити зубну щітку під струменем води. Потім ретельно прополощіть рот водою кімнатної температури, на змочену зубну щітку покладіть трохи зубної пасти чи порошку й чистіть при зімкнутих зубах їхні передні й бічні поверхні.

Треба навчити дитину чистити зуби так, щоб очищалися не лише передня та задня поверхні зубів, а й їхні ріжучі та жувальні ділянки. Для звільнення від залишків їжі міжзубних щілин дитина повинна вміти робити щіткою вимітальні вертикальні рухи: при очищенні верхніх зубів – зверху вниз, нижніх – знизу вгору. Так робиться для того, щоб не відставали ясна і в «кишені», що утворилися, не потрапляли залишки їжі. Через гниття цих залишків розхитуються зуби. В жодному разі не можна чистити зуби щіткою з одного боку в інший! У такий спосіб не вичищається простір між зубами. Далі круговими рухами чистять поверхні корінних зубів⁷.

Чистити зуби слід вранці (після їжі) та ввечері (перед сном) 2,5–3 хвилини. Після чищення зубів потрібно ретельно прополоскати рот теплою водою 2–3 рази.

У кожної дитини повинна бути **власна зубна щітка**, що відрізняється за кольором від щіток інших дітей і дорослих. Вона зберігається вертикально, щетинками догори. Щодня зубну щітку ретельно промивають теплою водою, попередньо намиливши.

Очищення язика

Після чищення зубів слід зняти наліт, який утворюється на язичку. Язик чистять в напрямку від кореня до кінчика (найкраще за допомогою насадки на зубній щітці). Насамкінець промивають щітку і масажують ясна круговими рухами. Не забувайте використовувати зубну нитку: відірвіть близько 15 см нитки, намотайте її кінці на середні пальці, вставте нитку в проміжок між зубами і очистіть його рухами вгору-вниз. Дійте обережно, щоб не ушкодити ясна⁷.

Як вибрати зубну щітку?

Зубну щітку підбирають відповідно до розміру рота, а не віку дитини⁸. Щоб нею було легко користуватися, довжина головки не повинна перевищувати 25–30 мм (для дітей 20–25 мм), ширина – 10–12 мм (для дітей 8–10 мм). Бажано,

⁷<https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2851>

⁸<https://med-magazin.ua/ua/articles/view/133/>

щоб ряди щетинок розміщувалися рідко — на відстані 2–2,5 мм, а їхня висота становила 10–12 мм. Ефективність чищення забезпечують групи щетинок (на око їх не видно, про це можна дізнатися з напису на упаковці), що перехрещуються. Вони розташовані під кутом один до одного в протилежних напрямках та глибоко проникають між зубами, прибирають наліт не лише з фронтальної поверхні, а й у важкодоступних місцях. Щетина зубних щіток для дітей до 12 років має бути м'якою, бо емаль у дітей недостатньо міцна, а слизова оболонка ясен дуже ніжна — її легко поранити.

Нову щітку треба вимити теплою водою з милом, намити і залишити на ніч. Уранці — прополоскати. Зубні щітки слід міняти не рідше, ніж раз на 2–3 місяці, оскільки відпрацьована щітка гірше очищає поверхню зубів і може містити багато мікробів.

Також існують **електричні зубні щітки** і навіть ультразвукові (останні не рекомендовані для дітей). Електричні щітки чистять зуби ефективніше, ніж звичайні.

Проте не забувайте, що ця техніка може зашкодити і зубам, і яснам. Було зафіксовано немало випадків, коли шматочок зуба відколювався під час чищення. Дотримуйтеся правил безпеки!

КОРОТКО ПРО ДОГЛЯД ЗА РОТОМ

Отже, комплекс гігієнічних правил догляду за ротовою порожниною містить щоденне дворазове чищення зубів, обробку язика та ясен за допомогою тієї ж зубної щітки, прочищення міжзубних щілин зубною ниткою, полоскання теплою водою, зубним бальзамом або спеціальним розчином після кожного прийому їжі.

Очищення зубів добре впливає на слизову оболонку ясен, сприяє фізіологічному процесу «визрівання» емалі, за якого тканини зуба збагачуються фосфорно-кальцієвими солями, мікроелементами, що входять до складу лікувально-профілактичних паст. Масаж ясен поліпшує кровообіг і активізує обмінні процеси в них.

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗУБИ ДИТИНИ ЗДОРОВИМИ?

Варто пам'ятати, що для запобігання карієсу та іншим захворюванням зубів недостатньо лише дотримуватися гігієни порожнини рота. Важливі також заняття фізичною культурою і спортом, прогулянки на свіжому повітрі, раціональне харчування (зуби особливо чутливі до нестачі білків, вітамінів А, В1, В2, С, D, кальцію, фосфору, фтору), правильний режим праці й відпочинку.

Дітям потрібно давати тверду їжу, щоб, розжовуючи її, вони докладали зусиль. Не варто годувати дітей із молочними зубами перетертою їжею: нехай гризуть яблука, моркву і скоринки хліба. Енергійне жування викликає не лише виділення слини, а й приплив крові до щелеп, поліпшуючи їхнє живлення. При цьому щелепи розвиватимуться нормально, а постійні зуби розташуються рівними рядами.

Важливо вчасно почати догляд за порожниною рота й зубами. Слід пам'ятати, що догляд за молочними зубами так само необхідний, як і за постійними, тому що карієс молочних зубів викликає руйнування постійних. Щойно в дитини з'явилися молочні зуби, слід після кожного годування давати їй кип'ячену воду, а старших дітей привчати полоскати рот після кожного прийому їжі.

Дітей старшого дошкільного віку та школярів потрібно навчити прийомів **масажу ясен**: пальцем руки, вимитої з милом, ясна масажують рухом зверху вниз — для верхньої щелепи, і знизу вгору — для нижньої. Рухи пальця повинні супроводжуватися незначним притисканням.

Чищення зубів і масаж ясен не захищають від неправильного розташування зубів і деформації щелеп. виправити ці проблеми може тільки фахівець — **лікар-ортодонт**.

Для цього лікар запропонує використовувати **брекети** — засоби для вирівнювання зубів. Їх часто застосовують для лікування неправильних прикусів. Наприклад, глибокого прикусу, відкритого прикусу, перехресного прикусу та інших порушень щелеп і зубів. Для чищення зубів із брекетами краще придбати спеціальну зубну щітку, в якій щетинки посередині коротші.

Для видалення залишків їжі, що застрягли в міжзубних щілинах, потрібно користуватися зубочисткою. Вибирайте дерев'яні, трикутні в поперечнику. У жодному разі не можна застосовувати для цього голки й шпильки.

Для збереження здоров'я зубів, крім стандартного догляду, їм потрібне певне щоденне жувальне навантаження. Тож варто вводити до основного раціону більше фруктів, овочів, чорного хліба, сиру та молока. Слід уникати різкого переходу від гарячої їжі до холодної і навпаки. Солодощі можуть застрягати в зубах та прилипати до них — не треба ними захоплюватися. Під час занять контактними видами спорту треба захищати зуби спеціальними засобами, використовувати капу.

Дуже важливо боротися з поганими звичками: не можна смоктати пальці, гризти тверді предмети (олівці, ручки, горіхи, льодяники тощо). Крім того, ось ще один аргумент не починати палити: під дією тютюну зуби жовтіють, руйнується їхня емаль, виникають хвороби ясен.

Двічі на рік слід відвідувати стоматолога. Звертайтеся до фахівця за перших ознак захворювання зубів чи ясен.

ЗАГАЛЬНІ ПРАВИЛА ГІГІЄНИ

Користуватися носовою хустинкою дитину потрібно привчати змалечку. Під час кашлю і чхання з носоглотки виділяється велика кількість мікробів. Тож, якщо не користуватися хустинкою, можна заразити людей навколо. Крім того, якщо в дитини немає носовичка, вона втягує в себе і ковтає виділення з носа, що є вкрай шкідливим. Потрібно мати окрему хустинку для носа і окрему — для очей (особливо під час застуди), щоб уникнути перехресного зараження. Хустинки повинні бути чистими. Змінювати їх необхідно щодня, навіть невикористані. Витирати рот, обличчя або перев'язувати подряпину потрібно лише чистою хустинкою. Зараз є зручна заміна носовичку з тканини — одноразові паперові хустинки. Найкраще використовувати ті, що виготовлені повністю з целюлози і не є ароматизованими.

Перед використанням носовичок потрібно розгорнути й сякати всередину, звільняючи спочатку одну ніздрю, а потім іншу. Після цього хустинку треба згорнути використаною частиною всередину, не м'яти, але й не складати, щоб випадково не забути, що вона використана. Забувати про це небезпечно, тому що шкідливі мікроорганізми можуть потрапити на очі, шкіру, губи, викликати хворобу (кон'юнктивіт, герпес, стоматит та ін.).

Не дозволяйте дітям витирати ніс пальцями, одягом, терти руками очі, брати пальці до рота.

Стежте, щоб діти не пили зі склянок або кувалів, якими користувалися інші, а користувалися своїми, індивідуальними, і тільки в екстремальних випадках — одноразовими. Якщо ж такої можливості немає, спільну склянку або куваль потрібно ретельно вимити, перш ніж пити з нього. Особливо добре треба вимити краї: їх торкаються губами, а разом зі слиною збудники хвороб від хворої людини можуть перейти до здорової. Неприпустимо пити воду з крана, торкаючись його губами.

Пам'ятаймо, прищеплення гігієнічних правил досягає мети, якщо підкріплюється особистим прикладом батьків, членів сім'ї, вихователів та вчителів. Дитину потрібно виховувати так, щоб гігієнічні процедури стали для неї внутрішньою потребою. Це допоможе не лише зберегти та зміцнити здоров'я, а й сформуванню культури поведінки дитини на все життя.

ГІГІЄНА ПІДЛІТКІВ (СТАРША ШКОЛА)

У підлітковому віці в організмі дитини відбувається гормональний стрибок, помітно посилюється робота ендокринної системи. Це позначається на настрої та емоційному стані підлітка. Ба більше, всі органи також зазнають у тій чи іншій

мірі змін функціонального стану через посилений розвиток. Такі істотні зміни організму вимагають особливої уваги до гігієни⁹.

Підлітковий період, з точки зору медиків, — з 12–13 до 15–16 років. У цьому віці дитина вже володіє основними навичками гігієни: стежить за чистотою тіла, волосся, рук, одягу, порядкує у своїй кімнаті. Також дитина вже повинна виробити правильний режим дня, який допомагає їй уникати перевтоми і перенапруження нервової системи, що може бути вкрай згубним під час активного розвитку організму, коли витрачається багато ресурсів на зростання.

Підліткові важливо прищепити любов до чистоти, звичку дбати про чистоту свого тіла та пояснити особливості змін роботи ендокринної системи, що спричиняють підвищену активність сальних залоз. Найчастіше це призводить до появи на шкірі вугрових висипань і надмірної пітливості. Виділення потових залоз є поживним середовищем для хвороботворних бактерій. Продукти розкладу цих виділень мають неприємний запах, подразнюють шкіру.

Дитина повинна розуміти, наскільки важливо дотримуватися правил гігієни. Тож варто порадити підлітку приймати душ двічі на день, використовувати дезодорант і спеціальні засоби догляду за шкірою обличчя, щоб виключити висипання.

Через ранки, що утворюються на тілі, бактерії можуть потрапити у кров. Показовим прикладом є запалення сальних залоз шкіри на обличчі — вугри. Вони нікому не пасують. Але якщо їх видавлювати, бактерії спричинять запалення глибших шарів шкіри. І тоді навіть після загоєння на все життя залишиться глибокий шрам.

У зв'язку із підвищеною активністю статевих залоз гостро постає питання інтимної гігієни.

ІНТИМНА ГІГІЄНА

Дуже важливим елементом особистої гігієни є гігієна статевих органів, або інтимна гігієна. Від її дотримання залежить здоров'я та репродуктивні функції майбутніх чоловіків і жінок протягом усього життя.

Інтимні зони необхідно мити мінімум раз на день, використовуючи теплу воду. Для цього потрібно виділити спеціальний рушник, яким буде користуватися тільки одна людина. Так само щодня слід змінювати білизну, віддаючи перевагу просторій та зручній, виробленій із натуральних тканин.

Щоденний догляд за статевими органами юнаків⁹ — це миття під душем. Не рідше, ніж двічі на день, треба обмивати статеві органи теплою водою з милом.

⁹<https://www.dobrenok.com/ua/news/8370-gigiena-pidlitkiv-scho-vazhlivo-znati.html>

Спати юнаку бажано в трусах чи піжами вільного крою, щоб не порушувати кровообіг у статевих органах. Якщо не дотримуватися цих правил, під крайньою плоттю статевого члена накопичуватимуться виділення, які можуть спричинити її подразнення і навіть гнійне запалення.

У підлітковому віці у хлопців вперше з'являються полюції. **Полюція є мимовільним сім'явиверженням, яке зазвичай відбувається уві сні.** У цьому випадку не варто засмучуватися, адже мокре простирадло свідчить про статеве дозрівання чоловіка. Зазвичай полюція може виникати один раз за ніч, і статистичною нормою є її поява 1–2 рази на тиждень. Проте залежно від індивідуальних особливостей розвитку організму частота полюцій може змінюватися, і в деяких випадках це відбувається частіше, рідше або зовсім не відбувається. Полюції іноді виникають удень і в дорослих чоловіків¹⁰. Поясніть це юнакам у бесіді й дайте зрозуміти, що полюції – природне явище, якого не слід соромитися. Це допоможе уникнути появи комплексів у молодой людини.

МЕНСТРУАЛЬНА ГІГІЄНА

У старших дівчаток (9–14 років) починаються менструації протягом 3–7 днів щомісяця. Дівчата, які можуть відкрито розмовляти з вчителькою про менструації, справляються краще, ніж ті, які не можуть про це відверто говорити внаслідок поширених міфів і табу. Важливо, щоб дівчата цього віку отримали знання про те, що:

- менструація є нормальним фізіологічним явищем;
- менструація не повинна ставати на заваді відвідуванню школи;
- менструація – це природний процес протягом кількох днів щомісяця.

При цьому слід дотримуватися гігієнічних і санітарних правил, а саме:

- 1.** Варто користуватися гігієнічними прокладками, які потрібно змінювати кожні 3–4 години.
- 2.** Під час заміни гігієнічних або багаторазових прокладок бажано помити зовнішні статеві органи водою з милом або засобом для інтимної гігієни, якщо є така змога.
- 3.** Використані гігієнічні прокладки (тампони) можна скласти в поліетиленовий пакетик і викинути у відро для сміття або санітарний бокс.

¹⁰ Авельцева Т. П., Молочний В. В. Роль батьків у збереженні та зміцненні здоров'я підлітків. – Дніпропетровськ, 2013, <http://mediapasport.com.ua/uploads/books/our/25.pdf>

4. При використанні санітарних матеріял (марлі) або багаторазових прокладок їх потрібно регулярно міняти, прати та прасувати.
5. Після того як прокладки (тампони) було замінено, потрібно обов'язково вимити руки з милом.
6. Біль від черевних спазмів під час менструації є звичайним явищем. Для зменшення болю рекомендується відпочити у відведеному місці (наприклад, у медпункті).
7. Туалети для дівчаток повинні використовуватися тільки дівчатками. Кожна дівчинка має право на усамітнення.

МЕНСТРУАЦІЯ І ШКОЛА

Протягом кількох днів (близько одного разу на місяць) у дівчинки, що досягла статевої зрілості, буде виділятися кров і тканини з матки в природний спосіб. Цей процес називається менструальною кровотечею.

Хоча багато дівчат мають доступ до фабричних гігієнічних прокладок (або/і тампонів), деякі використовують, перуть і знову використовують санітарні багаторазові прокладки.

Щоб створити належні умови гігієни для дівчаток у школі, слід забезпечити:

- туалети з дверима, які можуть зачинятися зсередини;
- гігієнічні прокладки хоча б на «аварійний» випадок;
- мило та воду для миття рук;
- можливість усамітнитися в спеціальному місці для відновлення під час тимчасового болю і спазмів.

Існують прийоми, що можуть зменшити прояви болісних спазмів. Наприклад, розтирання нижньої частини живота, дієта з низьким вмістом солі, кофеїну та релаксаційні вправи.

Також важливим є створення в колективі системи взаємодії, коли дівчатка допомагають і підтримують одна одну в цей період (наприклад, дивляться, чи немає плям на одязі, тримають двері туалету зачиненими тощо).

Кожна дівчинка повинна вміти вести записи свого менструального циклу в щоденнику, календарі або мобільному додатку. Це допоможе їй визначити, коли очікувати наступну менструацію, та підготуватися перед тим, як йти до школи. Вести такий підрахунок дуже просто за допомогою звичайного календаря. Так, наприклад, якщо період кровотечі почався 10 січня, а наступного місяця — 5 лю-

того, то цикл становить 26 днів. У кожної дівчинки цикли різні, але більшість дівчат мають однаковий період, який можна визначити після кількох місяців фіксації у щоденнику.

Надзвичайно важливим є дотримання правил гігієни під час менструації. У цей час не рекомендується приймати ванну і ходити в басейн. За потреби відвідин басейну (наприклад, у спортсменок) варто скористатися тампоном і відразу ж після заняття замінити його¹¹.

УМОВИ ДОТРИМАННЯ ГІГІЄНИ

Діти мають право на основні засоби та умови дотримання гігієни. Їм потрібна чиста питна вода, облаштовані туалети, безпечне довкілля й базова інформація про гігієну. Якщо створені такі умови, то діти і вчатьсся краще, і можуть бути провідниками ідей санітарії та гігієни в дитячому колективі, родині та в цілому в суспільстві.

Погані гігієнічні умови, пошкоджені, незадовільні системи водопостачання і санітарії або їхня відсутність (що трапляється дотепер) можуть бути причиною виникнення інфекційних хвороб. А таких захворювань, як діарея, шкірні та паразитарні інфекції, деяких захворювань слизових оболонок можна позбутися шляхом поліпшення систем водопостачання й каналізації. Гігієнічно-санітарні умови, що можуть призвести до захворювань, треба ліквідувати. Ці поліпшення в закладах повинні відбуватися одночасно зі змінами практик гігієнічно безпечної поведінки.

ВОДА

Вода, як повітря та їжа, є тим елементом довкілля, без якого життя неможливе. Людина без води може прожити всього 5–6 діб. Це пояснюється тим, що тіло людини в середньому на 65% складається з води. Що молодша людина, то вища відносна кількість води в її організмі: 6-тижневий ембріон людини на 95% складається з води, а в новонароджених її об'єм становить 75% від маси тіла. Без води не відбувається жоден біохімічний, фізіологічний та фізико-хімічний процес обміну речовин і енергії, неможливі травлення, дихання, анаболізм (асиміляція) і катаболізм (дисиміляція), синтез білків, жирів, вуглеводів із чужорідних білків, жирів, вуглеводів харчових продуктів.

¹¹ <https://lady.tut.by/news/body/589082.html?crnd=73665>

За допомогою води в клітині організму надходять пластичні речовини, біологічно активні сполуки, енергетичні матеріали, виводяться продукти обміну. Вода й розчинені в ній мінеральні солі підтримують найважливішу біологічну константу організму – осмотичний тиск крові й тканин. У водному середовищі створюються необхідні рівні лужності, кислотності, гідроксильних і водневих іонів, а це впливає на швидкість і напрямок біохімічних реакцій. Певна кількість води утворюється в організмі внаслідок обміну речовин. Наприклад, при повному окисленні 100 г жирів, 100 г вуглеводів і 100 г білків виробляється відповідно 107, 55,5 і 41 г води. Цієї так званої ендогенної води щодня утворюється 0,3 л.

З фізико-хімічної точки зору природна вода є складною дисперсною системою, в якій дисперсним середовищем є вода, а дисперсною фазою – гази, мінеральні та органічні речовини, живі організми.

Гігієнічне значення води визначається насамперед фізіологічними потребами.

ПИТНА ВОДА

Вода, призначена для споживання людиною, повинна відповідати затвердженим гігієнічним вимогам: бути безпечною в епідеміологічному та радіаційному відношенні, мати сприятливі органолептичні властивості та нешкідливий хімічний склад¹².

При виробництві питної води перевагу віддають ресурсу з підземних джерел, які надійно захищені від біологічного, хімічного та радіаційного забруднення. Для пиття годиться різна вода: водопровідна; вода з бюветів, колодязів і каптажів; вода з пунктів розливу; вода, фасована в пляшках, бутлях тощо¹³. Усі її види потребують перевірок на відповідність гігієнічній безпеці та якості, які проводять за затвердженими показниками епідемічної безпеки (мікробіологічними, паразитологічними), санітарно-хімічними (органолептичними, фізико-хімічними, санітарно-токсикологічними) та радіаційними показниками.

Коли потрібно вибрати вододжерело та технологію водопідготовки в разі будівництва чи реконструкції підприємства питного постачання, використовують джерела та технології, що забезпечать виробництво питної води з оптимальним вмістом мінеральних речовин.

Питна вода може становити загрозу, коли вона не знезаражується та не очищується.

¹² <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0452-10>

¹³ Гігієнічні вимоги і нормативи якості питної води // Санітарія та гігієна харчування / Т. М. Дроздова.—2005, <http://medbib.in.ua/gigienicheskie-trebovaniya-normativyi.html>

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПРИ ВЖИВАННІ ПИТНОЇ ВОДИ: КІЛЬКІСТЬ І ЯКІСТЬ

Потреба організму у воді задовольняється за рахунок не тільки питної води, а й напоїв і продуктів харчування, особливо рослинного походження. Фізіологічна потреба дорослої людини у воді (за відсутності фізичних навантажень) у регіонах із помірним кліматом орієнтовно становить 1,5–3 л на добу, або 90 л на місяць, майже 1 000 л на рік і 60 000–70 000 л на 60–70 років життя. Це так звана екзогенна вода.

Споживання води та фізіологічні норми її вмісту в організмі людини коливаються залежно від інтенсивності обміну речовин, характеру їжі, вмісту в ній солей, м'язової роботи, метеорологічних та інших умов. Доведено, що на 1 ккал енерговитрат організму необхідно 1 мл води. Тобто для людини, добові енерговитрати якої становлять 3 000 ккал, фізіологічна потреба у воді дорівнює 3 л.

Вода, яку ми споживаємо, повинна бути якісною. Гігієнічні вимоги до питної води стосуються вмісту в ній хімічних елементів, мікроорганізмів, залишків речовин, якими проводили знезараження або очищення¹⁴. Ці вимоги стосуються не лише якості води, а й кількості. Тільки за умови достатньої кількості високоякісна питна вода здатна задовольнити фізіологічні потреби людини, перешкоджати поширенню хвороб, забезпечувати високий рівень особистої гігієни та санітарно-побутових умов.

Статистика ВООЗ свідчить, що майже 3 мільярди людей у світі користуються питною водою низької якості. Із понад 2 тисяч хвороб техногенного походження 80% виникають унаслідок вживання неякісної питної води. З цієї причини щороку 25% людей на земній кулі ризикують захворіти, приблизно кожен десятий житель планети хворіє, а майже 4 мільйони дітей і 18 мільйонів дорослих вмирають. Вважається, що зі 100 випадків онкологічних захворювань (особливо товстої кишки і сечового міхура) від 20 до 35 зумовлені вживанням хлорованої питної води. Саме тому надзвичайно важливо знати про гігієнічну роль води та її значення для профілактики захворювань¹⁵.

¹⁴ <https://himanaliz.ua/uk/normativi-na-pitnu-vodu-yaka-povinna-bu/>

¹⁵ Физиологическое значение воды. // Коммунальная гигиена: учебник под. ред. Е. И. Гончарук. – Київ, 2006. – С. 47–49, <http://kingmed.info/media/book/1/568.pdf>

ХВОРОБИ, ПОВ'ЯЗАНІ З ВОДОЮ

Якщо вживати неякісну питну воду, що містить надлишок або, навпаки, недостатню кількість необхідних для нормального функціонування організму людини хімічних елементів, це може призвести до розвитку низки хвороб. Зі складом питної води часто пов'язують розвиток **ендемичного зоба** — хвороби, що супроводжується збільшенням щитоподібної залози. Вважають, що причиною є дефіцит йоду в раціоні людей, зокрема у воді. У важких випадках та без лікування розвивається симптомокомплекс, подібний до гіпотиреозу, з вадами фізичного й розумового розвитку. Концентрація йоду у воді є своєрідним індикатором рівня елемента в об'єктах довкілля і сигналом можливості виникнення зобної ендемії. Крім того, підвищена жорсткість води в ендемічних районах сприяє розвитку ендемічного зоба, тому що погіршує всмоктування йоду в травній системі. Окрім того, жорстка вода не лише знижує смакові якості, засвоюваність приготованої їжі, а й має погіршені властивості для гігієнічних процедур. Наприклад, миття волосся жорсткою водою призводить до його склеювання, а коли воно висихає, то стає ламким. Солі кальцію утворюють нерозчинний осад, що покриває волосся сірувато-білим липким нальотом. До того ж виявлено зв'язок між вживанням жорсткої води і високою захворюваністю на сечокам'яну хворобу. Жорсткість води не повинна перевищувати 7 мг-екв/л.

Крім йоду, є ще мікроелементи, надмірна кількість яких у природній воді деяких біогеохімічних провінцій може негативно впливати на здоров'я. Так, у біогеохімічних провінціях із підвищеним вмістом стронцію у воді глибоких підземних горизонтів, що використовуються для пиття, виявляють порушення розвитку кісткової тканини і зменшення питомої ваги в дітей із нормальним фізичним розвитком. Патогенез зазначених порушень пов'язаний із конкурентною взаємодією стронцію і кальцію під час їхнього розподілу в кістковій системі. Аналогічним є й патогенез ендемічної урзовської хвороби (виражена деформація суглобів кінцівок), яка спостерігається у жителів Забайкалля та інших районів Південно-Східної Азії. Ця хвороба поширена в регіонах, де у воді зафіксовано знижений вміст кальцію і надлишок стронцію¹⁶. А «копитна хвороба», тобто великі нарости на ногах, виникала в людей унаслідок тривалого вживання артезіанської води, яка в процесі формування водоносного горизонту контактувала з арсенопіритом і мала високий вміст арсену в концентрації 1–2,2 мг/л¹⁷.

¹⁶ <http://earthpapers.net/ekologo-fiziologicheskie-etnicheskie-osobennosti-adaptatsii-cheloveka-v-usloviyah-vostochnogo-zabaykalya-i-problemy-zdoro>

¹⁷ Эндемическое значение воды. // Коммунальная гигиена: учебник под. ред. Е. И. Гончарук. — Київ, 2006. — С. 57–62, <http://kingmed.info/media/book/1/568.pdf>

«ХВОРОБИ БРУДНИХ РУК» — ІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Миття рук — не просто звичка. Це спосіб уникнення багатьох інфекційних хвороб. Обов'язкове миття рук перед їжею і після відвідування туалету — не просто примха. Це необхідність, покликана захистити наш організм від безлічі хвороботворних мікроорганізмів, які скупчуються на руках. Руки — наш головний інструмент, який ми постійно застосовуємо в побуті¹⁸. Ми торкаємося найрізноманітніших предметів: дверних ручок, поручнів, грошей або комп'ютерної мишки. Проте всі ці речі зовсім не стерильні — на них знаходять притулок тисячі хвороботворних мікроорганізмів. Торкаючись цих забруднених речей, ми переносимо частину мікробів на свої руки. До того ж наймасовіші епідемії з важкими наслідками пов'язані саме з поширенням через воду збудників кишкових інфекцій. Це означає, що збудники захворювання перебувають у кишечнику хворого і з випорожненнями потрапляють у довкілля, а потім через рот із водою та їжею — до здорової людини, яка ризикує захворіти.

Доведено можливість поширення водним шляхом збудників холери, черевного тифу, паратифів А і В, сальмонельозу, шигельозу (дизентерії), ешерихіозу, лептоспірозу, туляремії, бруцельозу. У джерелах водопостачання нерідко виявляють віруси гепатиту А (хвороби Боткіна), ротавірусного гастроентериту, аденовіруси та ентеровіруси (поліомієліту, Коксаки і ЕСНО)¹⁹.

Експерти ВООЗ запропонували класифікацію інфекційних хвороб, у механізмі передавання яких бере участь вода.

I. Хвороби, що виникають через використання забрудненої води для питних потреб:

1. Кишкові інфекції (головний механізм передавання — фекально-оральний):

- а)** бактеріального походження: холера, черевний тиф, паратифи А і В, дизентерія, колієнтерит, сальмонельоз;
- б)** вірусного походження: вірусний гепатит А, або хвороба Боткіна; вірусний гепатит Е, поліомієліт та інші ентеровірусні інфекції, зокрема Коксаки і ЕСНО (епідемічна міалгія, ангіна, гриппоподібні й диспепсичні розлади, серозний менингоенцефаліт), ротавірусні хвороби (гастроентерит, інфекційний пронос);
- в)** протозойного походження: амєбна дизентерія (амєбіаз), лямбліоз.

¹⁸ <https://ukrhealth.net/xvorobi-brudnix-ruk-ce-serjozno/>

¹⁹ Эпидемическое значение воды. // Коммунальная гигиена: учебник под. ред. Е. И. Гончарук. — Київ, 2006. — С. 51-57, <http://kingmed.info/media/book/1/568.pdf>

2. Інфекції дихальних шляхів, збудники яких іноді можуть поширюватися фекально-оральним шляхом:

- а) бактеріального походження (туберкульоз);
- б) вірусного походження (аденовірусні інфекції, зокрема ринофарингіт, фаринго-кон'юнктивальна лихоманка, кон'юнктивіт, ринофаринготонзиліт, риніт).

3. Інфекції шкіри і слизових оболонок, які можуть мати фекально-оральний механізм передавання (сибірська виразка).

4. Кров'яні інфекції, для яких можливий фекально-оральний механізм передавання (Ку-лихоманка).

5. Зооантропонози, які можуть поширюватися фекально-оральним шляхом (туляремія, лептоспіроз і бруцельоз).

6. Гельмінтози:

- а) геогельмінтози (трихоцефальоз, аскаридоз, анкілостомідоз);
- б) біогельмінтози (ехінококоз, гіменолепідоз).

II. Хвороби шкіри та слизових оболонок, що виникають унаслідок контакту із забрудненою водою: трахома, проказа, сибірка, контагіозний молюск, грибові захворювання (епідермофітія, мікози тощо).

III. Захворювання, які викликають гельмінти, що живуть у воді (шистосомоз, дракункулез, або ришта).

IV. Трансмісивні інфекції, збудники яких поширюють комахи-переносники, що розмножуються у воді (малярія, жовта лихоманка).

Кишкові інфекції дуже часто потрапляють в організм через брудні руки. Особливо часто це трапляється влітку, коли температура повітря сприяє активації хвороботворних мікроорганізмів. Ознаками кишкових інфекцій є нудота, блювота, пронос.

Кишкові інфекції різні за агресивністю і здатні призводити до небезпечних наслідків: зневоднення, різкого підвищення температури. Вони навіть можуть загрожувати життю.

У сезон простудних захворювань часте миття рук є одним із найголовніших способів зашкодити потраплянню хвороботворних мікробів до організму. Цей метод є дієвим і проти бактерій, і проти вірусів. Регулярне миття рук в рази знижує ризик заразитися гострою респіраторною вірусною інфекцією (ГРВІ).

ГРВІ та відомий нам усім представник цього класу хвороб – **грип** – особливо небезпечні своїми ускладненнями, серед яких запалення легенів і отит.

Гепатит А навіть називають «хворобою брудних рук». Спосіб передавання цього захворювання є фекально-оральним. Тобто немиті після туалету руки або забруднена їжа відкривають ворота для інфекції. Потім із кров'ю вірус потрапляє в печінку і руйнує її. Гепатит може протікати важко й призвести до незворотних порушень у печінці.

Гельмінтози – це захворювання, які спричиняють глисти (гельмінти). Погладити тварину, в якій живуть глисти, а потім забути помити руки – це дуже поширений спосіб потрапляння гельмінтів до організму людини. Найпоширеніші глисти, які ми «позичаємо» у тварин, – гострики й аскариди. Вони здатні «подарувати» безліч неприємностей: нудоту, слабкість, головний біль. Личинки глистів можуть потрапити до легень, м'язів, очей і оселитися там. Імовірними є непрохідність кишечника, алергія, а також інші важкі прояви наявності «квартирантів».

Від усіх цих небезпечних хвороб нас здатна врятувати проста процедура – миття рук із застосуванням універсального засобу дезінфекції – мила. Воно видаляє до 99% вірусів і бактерій, які осіли на руках.

У сучасних умовах на шляху поширення інфекційних хвороб водним шляхом існує багато перешкод: споруди для очищення та знезараження стічних вод перед їх скиданням у водойми, процеси самоочищення водойм, споруди для очищення та знезараження води на водопровідних станціях. Однак остаточно ліквідувати інфекційні хвороби не вдається протягом багатьох років. Зараз у світі інфекційна захворюваність, що пов'язана з водопостачанням, перевищує 500 млн випадків на рік. За даними ВООЗ, щорічно внаслідок низької якості питної води гинуть майже 5 млн осіб²⁰. І тому ми приділяємо таку велику увагу поширенню санітарно-гігієнічних знань серед дітей і молоді та роз'ясненню того, що в разі вживання неякісної води та неналежної уваги до гігієни виникає реальна небезпека захворіти.

ЩЕПЛЕННЯ ПРОТИ «ХВОРОБ БРУДНОЇ ВОДИ І РУК»

Вакцинація – найефективніший спосіб захисту від інфекційних захворювань. Імунна система реагує на введену вакцину, у такий спосіб формуючи захист проти хвороби. Загартовування та повноцінне харчування важливі для здоров'я дитини, але вони не захищають від інфекційних хвороб. Альтернативи вакцинації немає.

²⁰ Научное обоснование гигиенических нормативов (стандартов) качества питьевой воды // Коммунальная гигиена: учебник под ред. Е. И. Гончарук. – Київ, 2006. – С. 68–107, <http://kingmed.info/media/book/1/568.pdf>

Так, наприклад, грип, окрім правильного харчування, фізичної активності та ретельного миття рук, боїться вакцини. Щеплення потрібно робити на початку кожного епідсезону, але якщо не встигли — не біда: не пізно вакцинуватися аж до кінця сезону захворюваності, тобто до весни. Особливо вакцинація рекомендована тим людям, які належать до груп ризику:

- вагітним на будь-якому строку вагітності;
- дітям від 6 місяців до 5 років;
- людям із 65 років;
- людям із хронічними захворюваннями (серцево-судинні хвороби, діабет, ожиріння, хронічні хвороби легень, астма тощо);
- людям, які у професійному житті часто контактують із хворими на грип, зокрема медичним працівникам.

Спалахи гепатиту А трапляються в Україні через забруднення води, тому щеплення від нього рекомендовані дітям і дорослим. Вакцинацію від гепатиту А також варто зробити, якщо запланована подорож до країн, де він поширений, зокрема до Африки, Азії і Південної Америки. Дітям починаючи з 1 року та дорослим вводять дві дози вакцини від гепатиту А.

Щеплення захищає дитину від інфекційних хвороб, які можуть призвести до ускладнень, інвалідності та смерті. Хвороби, від яких проводиться вакцинація, — це не хвороби «країн третього світу». Вони є в Україні. І чим менше людей вакциновані, тим вище вірогідність, що повернуться хвороби, про які ми давно забули. Так, у 2015 році в Україні знову зафіксували випадки поліомієліту. А з початку 2017 року вісім дітей захворіли на правець.

У нас у країні дітей вакцинують у зазначені в календарі щеплень терміни. Календар вакцинації — це затверджений і закуплений МОЗ України перелік вакцин із зазначенням кількості доз та найоптимальнішого часу їх уведення для найефективнішого захисту дітей від інфекційних хвороб. У календарях щеплень розвинених країн передбачено 12–16 і навіть більше обов'язкових щеплень. В Україні їх 10: проти гепатиту В, туберкульозу, дифтерії, правця, кашлюку, поліомієліту, ХІВ-інфекції, кору, епідемічного паротиту та краснухи.

Більше про вакцинацію (а також про щеплення, гарантовані державою) можна дізнатися на ресурсі <http://vaccination.com.ua>.

Окрім того, як додатковий навчальний матеріал можна використовувати книгу для дітей, підготовлену за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні: https://issuu.com/knigolove/docs/lili_unicef.

ХВОРОБИ, СПРИЧИНЕНІ ХІМІЧНИМ ЗАБРУДНЕННЯМ ПИТНОЇ ВОДИ

Сьогодні все більш загрозливим для здоров'я стає техногенне забруднення водойм хімічними речовинами внаслідок скидання неочищених або недостатньо очищених стічних вод промисловими підприємствами, поверхневого стоку з сільськогосподарських угідь, з території звалищ промислових відходів тощо. Потрапляння у воду токсичних речовин, навіть у невеликих кількостях, може мати негативні наслідки для здоров'я окремої людини і аж до виникнення масових отруєнь. Це зумовлено тим, що не всі хімічні речовини, які забруднюють водойми, затримуються сучасними очисними спорудами водопровідних станцій.

Важливе гігієнічне значення мають **нітрати**. Основним джерелом накопичення нітратів у водоймах є продукти розкладу органічних речовин у стічних водах часто через нераціональне застосування азотних добрив. Але вони також можуть міститися в глибоких підземних водах як природний компонент. Кількість нітратів у воді є непрямим показником забруднення органічними речовинами побутового походження. Вміст нітратів як санітарний показник якості води, а також їхня токсичність (розвиток метгемоглобінемії у дітей²¹, мутагенна і канцерогенна дія²²) при значному підвищенні їхньої концентрації стали підставою для обмеження їх у питній воді (до 45 мг/л по йону NO₃).

До природних хімічних елементів, які мають велике фізіологічне значення, належить і **фтор**. Недостатня кількість фтору (менше 0,5 мг/л) призводить до появи карієсу зубів²¹. Тому зазвичай у питну воду додають фторвмісні сполуки з метою профілактики цієї хвороби. При підвищеному вмісті фтору в ґрунті й у воді (більше 1,5 мг/л) розвивається інше захворювання – **флюороз**, зовнішньою ознакою якого є поява плям на зубній емалі. При надмірній кількості фтору у воді (наприклад, в ендемічних районах або техногенної природи) його доводиться знижувати до допустимої межі. Підвищення вмісту фторидів викликає мінералізацію води, що перешкоджає її використанню у питних цілях. Що більше фтору в питній воді, то частіше зустрічається флюороз і рідше – карієс. Флюороз проявляється на різцях верхньої щелепи і премолярах, рідше – на різцях нижньої щелепи і молярах. При значних концентраціях фтор здатний вражати скелет людини. Клінічні спостереження встановили, що оптимальним вмістом фтору у питній воді є 1 мг/л. При такій концентрації рідко спостерігається флюороз (або прояв-

²¹ Гігієнічні вимоги і нормативи якості питної води // Санітарія та гігієна харчування /Т. М. Дроздова. – 2005, <http://medbib.in.ua/gigienicheskie-trebovaniya-normativiyi.html>

²² <http://medbib.in.ua/gigienicheskoe-znachenie-vodyi.html>

ляється в легкій формі) і має місце виражений карієсостатичний ефект. Профілактика флюорозу повинна проводитися скрізь, де встановлено підвищений вміст фтору в джерелах водопостачання, особливо в районах, де його у воді більше 2 мг/л. За сучасними уявленнями, фтор, всмоктуючись у шлунково-кишковому тракті, з кров'ю досягає амелобластів і діє на них, порушуючи процес утворення і мінералізації емалі. У зв'язку з цим інтенсивні профілактичні заходи повинні проводитися в період закладання і мінералізації зубів²³.

Також існують санітарні норми вмісту у питній воді найбільш небезпечних для здоров'я людини елементів, таких як **берилій, ртуть, свинець, молібден, арсен, стронцій**, що можуть стати причиною хронічних інтоксикацій людини. Усього до списку шкідливих хімічних речовин, що потрапляють у джерела водопостачання в результаті господарської діяльності людини, включені гігієнічні нормативи щодо більш ніж 1 200 хімічних речовин.

ОБЕРЕЖНО: «ЦВІТІННЯ» ВОДИ!

Антропогенним є ще один вид забруднення води – її «цвітіння», яке може викликати захворювання, пов'язані з дією токсинів ціанобактерій, або синьо-зелених водоростей. Найбільш важкі наслідки для здоров'я людей викликає дія токсинів при вживанні зараженої ними питної води та їжі, а також під час водних процедур.

Причиною того, що вода «цвіте», екологи називають людську діяльність – надходження у водойми мінеральних, особливо фосфоровмісних, добрив, синтетичних м'яючих засобів, органічних речовин, що забруднюють²⁴. Фосфати є також основною діючою речовиною недорогих хімічних мийних засобів. У людини вони пригнічують імунну систему, викликають алергії, а при постійному накопиченні можуть уражати мозок, нирки, печінку та легені. Разом зі стічними водами фосфати потрапляють у річки і створюють нову загрозу. Синьо-зелені водорості є скрізь, однак за нормальних умов вони майже невидимі. Коли ж вода прогрівається і вміст фосфатів у воді досягає критичного рівня, починається те, що в народі називається «цвітінням» води: водорості починають активно розмножуватися, накопичуватися, а потім гнити. При цьому вони дуже погано пахнуть і стають сприятливим середовищем для патогенних мікроорганізмів.

²³ Ендемічний флюороз зубів – симптоми хвороби, профілактика і лікування, причини захворювання, діагностика, <http://mediclab.com.ua/index.php?newsid=12980>

²⁴ <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/8604/1/Skyba.pdf>

Якщо купатися в такій воді, можна отримати подразнення шкіри, судоми, блювоту, нудоту, пронос, лихоманку, хворе горло, головний біль, пухирі в роті й пошкодження печінки.

Як цього уникнути? Під час «цвітіння» водою краще уникати купання та використання такої води для пиття або для гігієнічних цілей.

А загалом виправити ситуацію з «цвітінням» водою можна, якщо перестати зливати у воду відходи й побудувати очисні споруди, які зможуть впоратися із навантаженням²⁵.

ЗАСОБИ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ

У сучасному світі гігієнічні процедури зазвичай пов'язані із використанням засобів та косметичних виробів, які здебільшого є хімічними товарами.

Засоби особистої гігієни – це будь-які речовини або препарати, що контактують із будь-якою частиною поверхні тіла людей (шкірою, волоссяним покривом, нігтями та зовнішніми статевими органами) або зубами, слизовою оболонкою порожнини рота. Ці засоби призначені для чищення, ароматизації, зміни зовнішнього вигляду, захисту, підтримки в доброму стані, усунення запаху тіла за винятком тих випадків, коли очищення, ароматизація, зміна, збереження і коригування спрямовані на лікування або запобігання хворобам. До косметичної продукції належать креми для догляду за шкірою, лосьйони, пудри, парфуми, губна помада, лаки для нігтів, макіяж для очей та обличчя, речовини для хімічної завивки, фарба, лаки та гелі для волосся, дезодоранти, засоби особистої гігієни для дітей; масла, кувльки та солі для ванн і багато інших видів товарів²⁶.

На жаль, деякі із засобів особистої гігієни треба використовувати обережно, особливо дітям і підліткам, зважаючи на те, що до складу виробів можуть входити шкідливі інгредієнти, а організм дитини є дуже чутливим до них.

Наприклад, засоби особистої гігієни для дітей не повинні містити такі хімічні сполуки: фталати; лауретсульфат натрію (часто з 1,4-діоксаном); синтетичні запашні речовини; триклозан, формальдегід; 1,4-діоксан; четвертинні сполуки амонію; бензилацетат; відбілювач із хлором, також відомий як гіпохлорит нат-

²⁵ <https://tsn.ua/ukrayina/kupatisya-zaboroneno-chim-nebzepchna-gnila-voda-dlya-zdorov-ya-vidpochivalnikiv-963393.html>

²⁶ Методичні рекомендації для проведення кампанії «Shop inventory» з визначення на ринку України найбільш безпечних засобів особистої гігієни та косметичної продукції, включаючи товари для дітей. – ВЕГО «Мама-86». – Київ, 2016.

рію; гліколеві ефіри; моноетаноламін; оксибензон; парабени. Серед цих сполук є алергени (речовини, що викликають алергію), канцерогени, ендокринні руйнівники, тобто речовини, які порушують функціонування ендокринної системи та процеси, котрі вона регулює.

Діти та підлітки належать до вразливої групи: вони дуже чутливі до дії багатьох шкідливих речовин. До складу засобів особистої гігієни входять як неорганічні, так і органічні сполуки: природні, синтетичні, штучні. Шампуні та рідкі мила, антибактеріальні мийні засоби та серветки, зубна паста, гель для душу, ополіскувачі, креми та олії для тіла можуть містити інгредієнти, що негативно впливають на здоров'я.

Відповідальні люди повинні орієнтуватися в такій різноманітності, щоб і жити було зручно, й шкоди своєму здоров'ю не завдати. Тому, йдучи вибирати засоби особистої гігієни, треба підготуватися. Як дізнатися, що входить до їхнього складу? Передусім прочитати етикетку. Зазвичай виробники першими в переліку складників товару вказують ті речовини, які у виробі присутні в більшій концентрації, а останніми — менш представлені.

ЧИМ МИТИ ВОЛОССЯ?

Сьогодні найпоширенішими засобами для миття волосся є **шампуні**. Однак не варто сліпо копіювати рекламу: підбір засобів догляду за волоссям — справа індивідуальна. На щастя, розмаїття шампунів на полицях магазинів дозволяє вибрати варіант для будь-якого типу шкіри та волосся. Тут варто керуватися кількома загальними правилами. Краще обирати м'які шампуні, які мають слабе кисле середовище (наприклад, рН 5,5), що є природним для нашої шкіри й волосся. Застосування надто лужних шампунів може викликати подразнення шкіри, свербіж і лущення в ділянці потилиці, на чолі й скронях.

Уважно читайте текст на упаковці й використовуйте той шампунь, який призначений саме для вашого типу волосся. Для дітей потрібно шукати дитячий шампунь.

Компоненти, що входять до шампунів, мають «сильну» дію, їх не повинно бути дуже багато. Надмірно насичені різними складовими шампуні подразнюють шкіру голови та можуть викликати різні розлади здоров'я. До складу шампунів можуть входити такі небажані компоненти: лаурилсульфат натрію, або лаурил сульфат натрій (англ. Sodium Lauryl Sulfate — SLS, він же додецилсульфат натрію, англ. sodium dodecyl sulfate — SDS) та лоретсульфат натрію, або лорет сульфат натрій (англ. Sodium Laureth Sulfate — SLES). Ці компоненти не повинні міститися в дитячій гігієнічній продукції! Особливо шкідливий для дітей метилдибромоглутаронітрил (MDGN). Як консервант він входить до складу шампунів, а також гелів, масок,

кремів, засобів для засмаги (часто викликає алергічну реакцію, шкірні захворювання). Лорамід Ді (англ. Lauramide Dea) — це напівсинтетичний хімікат, який використовують для утворення піни та згущування різних косметичних препаратів. Крім того, він застосовується в мийних засобах завдяки здатності видаляти жири. Разом із тим він може висушувати волосся та шкіру, викликаючи свербіж, а також зумовлювати алергічні реакції.

Деякі компоненти шампуню та інших засобів для миття і чищення можуть бути джерелом формування канцерогенних речовин, містити алергени або речовини, що порушують функції ендокринної системи (ендокринні руйнівники).

Нижче наведено таблицю з назвами найпоширеніших ендокринних руйнівників, які можуть міститися в засобах особистої гігієни.

Ендокринні руйнівники (EDCs)

Хімічна речовина	Назви, які треба шукати на етикетці
Гомосалат	Homosalate (HS), Homomenthyl salicylate (HMS), 3,3,5-Trimethyl-cyclohexyl salicylate
Октиноксат (етилгексил-метоксициннамат)	Methoxycinnamate (OMC), Parsol, Parsol MCX, Parsol MOX, Escalol, 2-Ethylhexyl p-methoxycinnamate
Параамінобензойна кислота (ПАБК)	OD-PABA, Padimate O, 4-Aminobenzoic acid, p-aminobenzoic acid, p-Aminobenzoic acid, Et-PABA, 2-Ethylhexyl ester, p-Carboxyaniline – [p - para]
Парабени	Ethylparaben, Butylparaben, Methylparaben, Propylparaben, Isobutylparaben, Isopropylparaben
Політетрафлюоро-етилен, або фторопласт-4 (-C2F4)n (ПТФЕ)	Polytetrafluoroethylene (PTFE), Polyperfluoromethylisopropyl ether, DEA-C8-18 Perfluoroalkylethyl phosphate, Teflon
Триклозан, Триклокарбан	Triclosan (TSC) та Triclocarban (TCC)
Дифенилкетон (бензофенон, дифенилметанон)	BPN ^o (наприклад, BP2), Oxybenzone, Sulisobenzene, Sulisobenzene sodium
Бутил гідроксианізол	Butylated hydroxyanisole (BHA) та Butylated hydroxytoluene (BHT)
Бутил гідрокситолуол (BHT)	Butylated hydroxyanisole (BHA) та Butylated hydroxytoluene (BHT)

Аромати, запашки, віддушки	Versene, Fragrance, perfume(s), Musk ketone, Musk xylene, Galaxolide, Tonalide
Фталати	DEP, DBP, DEHP та Fragrance
Галаксолід	Fragrance, Musk ketone, Musk xylene, Galaxolide, Tonalide
Мускус-кетон	Fragrance, Musk ketone, Musk xylene, Galaxolide, Tonalide
Мускус-ксилол	Fragrance, Musk ketone, Musk xylene, Galaxolide, Tonalide
Тоналід	Fragrance, Musk ketone, Musk xylene, Galaxolide, Tonalide
Чорний вуглець, барвник (сажа)	Carbon black, D & C Black N° 2, Acetylene black, Channel black, Furnace black, Lamp black та Thermal black
Бензилсаліцилат	Benzyl salicylate
Бензол	Benzene
Бутилфенілметил-пропіональ	LILIAL
Феноксіетанол	Phenoxyethanol, 2-Phenoxyethanol, Euxyl K® 400 (суміш Phenoxyethanol та 1,2-Dibromo-2,4-dicyanobutane), PhE

З-поміж товарів для дітей слід вибирати ті, у яких або їх немає, або вони стоять на останніх місцях.

Останнім часом велике занепокоєння викликають комерційні хімічні речовини, які є складовими засобів особистої гігієни та мийних засобів і які, хоч і не у великих дозах, але щодня та протягом тривалого часу впливають на організм людини. Якщо говорити в цілому про засоби особистої гігієни для дітей, то можна дати такі поради:

- шукайте продукти з написом «вільні від фталатів»;
- хай дитина миється просто милом і водою;
- уникайте антибактеріального мила з триклозаном.

Триклозан (англ. Triclosan), або триклозан-хлорфенол як антибактеріальна речовина входить до складу антибактеріального мила, зубних паст, кремів для гоління та інших косметичних і мийних засобів (знищує не лише шкідливі, а й корисні бактерії), ендокринний руйнівник.

Фталати — солі та ефіри фталевої кислоти. Фталати дуже часто використовуються в шампунях, милі тощо. І хай виробники іноді стверджують, що фталати безпечні для людини, але дітям та жінкам під час вагітності засобами гігієни із фталатами краще не користуватися. Це може бути небезпечно через відтермінований вплив на статеву й ендокринну системи. До речі, є дані й про шкідливий вплив цих сполук на чоловіче здоров'я. На упаковці косметичного засобу мають бути вказані всі інгредієнти, що входять до їхнього складу, але це не завжди так. Саме фталати виробники можуть замаскувати за допомогою таких слів, як «віддушка», «запашка», «аромат», «мускус» тощо.

ЯК ОБИРАТИ ЗАСОБИ ДЛЯ ДОГЛЯДУ ЗА ЗУБАМИ І ПОРОЖНИНОЮ РОТА?

Зубні пасти поділяються на гігієнічні та лікувально-профілактичні, а також на дитячі та дорослі. Гігієнічні пасти добре очищують ротову порожнину від залишків їжі та м'якого нальоту. До складу лікувально-профілактичних паст (*протикарієсних, відбілювальних, протизапальних, для чутливих зубів, сольових, медичних*), крім основних компонентів, входять різні біологічно активні речовини: солі, ферменти, екстракти лікарських рослин, вітаміни, мікроелементи.

Засоби для догляду за порожниною рота²⁷

Лева частка споживацького попиту припадає на лікувально-профілактичні пасти, і зовсім незначна — на гігієнічні.

Протикарієсні зубні пасти фахівці вважають найбільш поширеними. Вони містять фтор та кальцій і використовуються як засіб для профілактики карієсу.

За ними слідують *пасти, що забезпечують комплексний захист зубів*.

Відбілювальні зубні пасти. Мають істотний недолік — агресивний вплив на емаль, тому використовувати їх потрібно дозовано. На етикетках цього виду зубних паст зазвичай можна прочитати слово «White».

Протизапальні зубні пасти. Їх рекомендують застосовувати при кровоточивості та запаленні ясен. До складу цих паст входять екстракти лікарських рослин (сосни, шавлії, зеленого чаю, м'яти, ромашки тощо), що сприяють нормалізації мікрофлори й загоєнню ран.

²⁷ Методичні рекомендації для проведення кампанії «Shop inventory» з визначення на ринку України найбільш безпечних засобів особистої гігієни та косметичної продукції, включаючи товари для дітей. — ВЕГО «Мама-86». — Київ, 2016.

Пасти для чутливих зубів. Їхня дія заснована на використанні фтору чи солей калію або стронцію, що не викликає дискомфорту під час чищення зубів. Коли фтору у воді достатньо, подібні пасти не рекомендують для дітей.

Сольові зубні пасти. Вони містять мінеральні солі, які сприяють обмінним процесам у яснах, що стимулює кровообіг. Надзвичайно ефективні для людей, які страждають на пародонтоз і пародонтит.

Лікувальні (медичні) зубні пасти теж мають обмежений попит. Підбираються для лікування конкретного захворювання і можуть використовуватися тільки за призначенням лікаря.

Допоміжні засоби для чищення зубів

Ополіскувачі для рота сповільнюють розмноження бактерій між процедурами чищення зубів. Ополіскувачі на основі спирту не повинні використовувати діти. А ополіскувачі для рота з сильними антисептиками слід купувати, тільки якщо є серйозні проблеми із зубами.

Міжзубна нитка (флос). За її допомогою зручно чистити проміжки між корінними зубами, тому що щетинки зубної щітки між ними не проникають.

Жувальна гумка. Активно рекламується як суперзасіб для очищення порожнини рота після їжі. Однак насправді очищує зуби швидше за допомогою виділеної слини, ніж сама по собі. Склад же жувальної гумки викликає чималі побоювання! Саме тому намагайтеся не жувати її довше 10 хвилин.

Продукція для гігієни порожнини рота часто містить оксид етилену, свинець і важкі метали, метилсаліцилат, моноетаноламін, феноксіетанол, діоксид титану, триклозан та триклокарбан, барвники. Зверніть увагу на флюорид і фторид натрію (англ. Fluoride і Sodium Fluoride). **ВОНИ НЕ ПОВИННІ міститися в дитячій зубній пасті, адже є небезпечними для малечі.** Особливо якщо фтору в питній воді достатньо.

ЗАСОБИ ОСОБИСТОЇ ГІГІЄНИ ДЛЯ ДІВЧАТ І ЖІНОК

До засобів особистої гігієни належать і товари, що допомагають дівчатам та жінкам у період менструацій. Це фабричні чи пошиті вручну прокладки, тампони, гігієнічні серветки та менструальні чаші. Вони відрізняються за своїми властивостями, а не тільки за ціною.

Замінити **прокладки** необхідно раз на 3–4 години. Це дасть змогу запобігти розвитку інфекції. Прокладки бувають різними за кількістю рідини, яку вони

поглинають. Зазвичай ці властивості позначені на упаковці як одна, дві чи три краплі або в інший спосіб, наприклад, «супер», «нічні» тощо.

Тампон потрібно міняти не рідше, ніж кожні 2–3 години. Крім гігієнічних причин, для своєчасної заміни тампона існує важливе медичне застереження. Цей практичний засіб може бути небезпечним для жіночого здоров'я. Справа в тому, що матеріали тампона не мають контакту з повітрям. Це сприяє швидкому накопиченню небезпечних бактерій. Результатом може стати синдром токсичного шоку. Використання одного тампона довше 8 годин збільшує ризик розвитку синдрому токсичного шоку.

Гігієнічний тампон буде доречний і під час активних спортивних тренувань. Це зручний засіб, приміром, для плавчинь. У цьому разі тампон потрібно міняти відразу після закінчення тренування. Цього правила також потрібно дотримуватися під час відпочинку на морі, річці чи озері. Відразу після закінчення купання чи плавання потрібно замінити тампон.

Зверніть увагу, що в деяких випадках використовувати тампони не рекомендовано. До списку протипоказань входять: запальні захворювання піхви, патології шийки матки, післяпологовий період. Тож перевагу потрібно віддавати прокладкам.

Порівняно новим засобом для інтимної гігієни є **менструальна чаша**. Чаші виготовляють із безпечного м'якого силікону, вони бувають різних розмірів. Ці засоби мають дуже серйозні переваги перед прокладками чи тампонами. Ці переваги – фізіологічні, економічні та екологічні. Чаші мають дуже довгий термін використання (від 5 до 10 років), тому довго не потребують заміни. Їх легко вимити й стерилізувати. Багато хто з жінок, які практикують застосування чаші, зауважують, що вони захищають від підтікань краще, ніж прокладки чи тампони. Отже, використовуючи чашу, жінки або дівчата не витрачають грошей на тампони чи прокладки, отримують більше зручностей (чаші можуть вмістити більше рідини, тож відвідувати вбиральню треба рідше, а також вони більш портативні й займають менше місця в сумці чи багажі) і сприяють збереженню довкілля (зменшення використання прокладок чи тампонів веде до суттєвого скорочення кількості сміття). Як користуватися менструальною чашею, показано на малюнку (рис. 6)²⁸. Перед встановленням і витяганням чаші потрібно ретельно вимити руки.

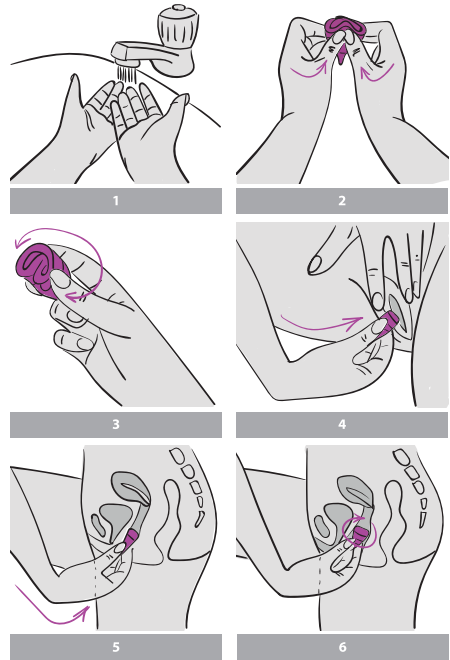
Проте менструальні чаші мають і недоліки. Зокрема, якщо не змінювати чашу 3–4 рази на добу, підвищується ризик розмноження бактерій у піхві. Малоймовірно, але можливе також протікання крові. Для унеможливлення цього треба правильно вибрати її розмір та пристосуватися встановлювати чашу до піхви та витягати її (рис. 6). Перш ніж обрати менструальні чаші як засіб менструальної гігієни, проконсультуйтеся з лікарем-гінекологом.

²⁸ <http://mcup.com.ua>

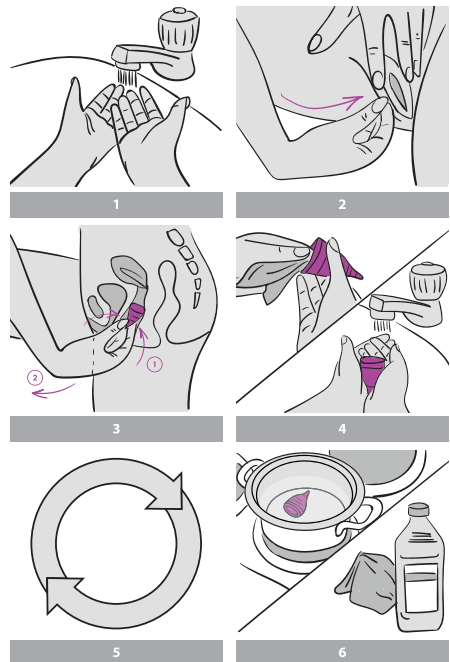
Рис. 6. Встановлення, витягання та догляд за менструальною чашею.

Перед першим використанням рекомендується змочити чашу водою або лубрикантом. Ваші дії:

- розставте трохи ноги (сидячи, стоячи вертикально або навпочіпки) — це полегшить введення;
- згорніть чашу двічі по довжині (надавши їй форму букви «С»);
- введіть чашу в піхву так, щоб кінчик стебла був на глибині 1–2 см;
- притримуючи чашу за основу (не за стебло), поверніть чашу на 360 градусів, що дозволить їй зайняти стійке положення (чаша утримується на місці завдяки м'язам і герметизації);
- переконайтеся, що чаша розкрилася. Для цього проведіть вказівним пальцем по основі чаші: якщо вона кругленька, значить, чаша розкрилася, а якщо овальна — варто чашу вийняти й встановити заново.



Для того, щоб витягнути чашу, потрібно знайти її основу, злегка її стиснути, усунувши герметичність, легко й комфортно дістати менструальну чашу з піхви. Далі її слід спустошити, виливши її вміст, і ретельно промити чашу холодною або теплою водою. Допускається використання нейтрального мила без ароматів. Чашу необхідно спустошувати 2–4 рази на добу залежно від інтенсивності виділень. Після закінчення місячних необхідно стерилізувати менструальну чашу в киплячій воді впродовж 2–5 хвилин так, щоб вона була повністю покрита водою, проте не торкалася дна й стінок. У період між менструаціями потрібно зберігати чашу в спеціальному мішечку, який іде в комплекті з чашею.



КІЛЬКА ПІДСУМКОВИХ СЛІВ

Особиста гігієна є невід’ємною частиною здорового способу життя, частиною загальної культури людини. Особиста, тобто індивідуальна, гігієна — це розділ гігієни, присвячений правилам і заходам, які людина реалізує у своєму особистому повсякденному житті.

Гігієнічне утримання тіла, порожнини рота, статевих органів, а також користування взуттям, білизною, одягом, житлом тощо зумовлюють підвищення стійкості організму до дії різних несприятливих факторів. Пристосуванню людини до довкілля також сприяють правильне харчування, загартовування, регулярні заняття зарядкою та інші гігієнічні заходи.

Особиста гігієна школяра



Умови, необхідні для дотримання правил гігієни:

- доступ до води належної якості (води питної та води для гігієнічних потреб);
- належний стан та обладнання туалетів, душів, умивальників із врахуванням гендерних та вікових особливостей;
- створення умов для конфіденційності;
- нешкідливі засоби особистої гігієни;
- доступ до інформації.

Знання про правила особистої гігієни необхідні кожному відповідальному члену суспільства. Набуті в дитинстві гігієнічні знання та навички догляду за тілом забезпечать кращі умови для розвитку здоров'я дитини, сприятимуть її успіхам у навчанні та подальшому житті.



МЕТОДИЧНІ
МАТЕРІАЛИ

«Чому треба вмиватися?»

Факультативне заняття для молодших класів

Мета: закріпити теоретичні знання та вміння дітей із дотримання особистої гігієни, прищепити навички вмілого застосування засобів особистої гігієни, виховати любов до чистоти.

Устаткування: предмети особистої гігієни, малюнки із зображенням засобів гігієни, комп'ютер, медійний екран, доступ до інтернету, завантажена сторінка з контентом «Навіщо чистити зуби? Мультик про зуби» (<https://youtu.be/W3e70fCFgyM>), конверт із листом, книга К. І. Чуковського «Мийдодір», глечик із водою, тазик, зображення Мийдодіра на аркуші ватману, нові зубні щітки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. Організаційний момент (привітання, налаштування на роботу).

II. Повідомлення теми заняття.

Педагог: Діти, зараз я прочитаю вам вірш про дівчинку Ганнулю, а ви спробуйте здогадатися, як її можна назвати.

Шапочка у глині,
Сажа на коліні,
Пальчики зелені,
Плаття у смаженні.
У смаженні навіть ніс,
На щоках сліди від сліз.
Отака Ганнуля,
Дівчинка-...
(бруднуля)

Ранком вона встала –
Постіль не прибрала.
І надула губки:
Нащо чистить зубки?
Умивалась нашвидку:
Бруд увесь на рушнику.
Отака Ганнуля,
Дівчинка-...
(бруднуля)

Після дощукі в дворі
Любо гратись дівворі.
Всі такі гарненькі,
Всі такі чистенькі.
Тільки де Ганнуля,
Дівчинка-...?
(бруднуля)

Вся замурзана, брудна,
Неохайна дуже –
Подивіться: ось вона
Влізла у калюжу.

Молодці, що ви здогадалися, як можна назвати таку дівчинку!

Діти: Нечупара, бруднуля.

Педагог: Що треба робити, щоб не стати схожим на бруднулю?

Діти. Мити руки, вмиватися, митися, чистити й прати одяг, розчісуватися.

Педагог: Молодці! Саме про правила особистої гігієни ми будемо говорити на нашому занятті.

III. Знайомство з новим матеріалом.

Педагог: Перед початком заняття в нашу групу передали лист. Давайте розкриємо конверт і прочитаємо його.

Педагог розкриває конверт і читає дітям вірш.

Треба, треба умиватись,
Умиватись треба нам!
Ви, бруднулі,
Замазулі,
Сором вам!
Сором вам!
Так, бруднулі,
Замазулі,
Сором вам!
Сором вам!

Хай славиться мило пашисте,
Рушник хай прославиться чистий,
Хвала порошкові зубному
І гребінцеві густому!

Давайте ж бо митись, купатись,
Пірнать, хлюпотать, полоскатись
У ночвах, у мисці, у ванні,
В струмку, у ставку, в океані,
І в річці, і в бані
Старі й молоді, —
Слава довічна воді!

Педагог: Як ви думаєте, хто ще міг би написати такий лист?

Діти: Мийдодір.

Педагог: Хто автор вірша «Мийдодір»?

Діти: Корній Іванович Чуковський.

Педагог розкриває книгу К. Чуковського на тій сторінці, де зображений Мийдодір.

Педагог: Чи хочете ви, щоб Мийдодір прийшов до нас у гості?

Діти: Хочемо.

Педагог: Тоді давайте згадаємо, як треба за собою стежити, щоб про вас не сказали, як про героя твору Чуковського.

Педагог відкриває сторінку інтернету «Корній Чуковський. Мийдодір.

Переклад українською – М. Рильський, ілюстрації – В. Ширяєва»

(<https://xn--80aaukc.xn--j1amh/mijdodir.html>),

показує дітям зображення та зачитує рядки:

Тут із маминої спальні
Клишоногий і кривий,
Вибігає умивальник
І кричить мені, страшний:
— Ах негарне, нечупарне,
Неумите поросятко!
Схожий ти на сажотруса,
Ти на себе подивись:

В тебе вакса за ушима,
В тебе клякса під очима,
В тебе руки — гидко взяти!
Тож від тебе й штаненята,
Сміх сказати, штаненята
Геть від тебе подались!

Педагог: Прочитайте прислів'я, яке записано на дошці. Що слід знати школяру про особисту гігієну?

Діти: Чистота — запорука здоров'я.

Педагог: Як ви розумієте це прислів'я?

Педагог слухає відповіді дітей.

Педагог: Що треба робити, щоб бути чистим?

Діти: Умиватися, митися, міняти одяг.

Педагог: В яких випадках треба мити руки?

Діти: Прийшовши з вулиці. Перед їжею. Якщо ми чимось їх забруднили.

Педагог: Спробуємо сформулювати правила, які вам потрібно запам'ятати.

У результаті обговорення складається пам'ятка. Приблизний текст правил складено педагогом заздалегідь.

ПАМ'ЯТКА

Правило 1. Ви можете гуляти і гратися, скільки завгодно бруднити руки, але, повернувшись додому, потрібно ретельно вимити їх з милом.

Правило 2. Необхідно мити руки після відвідування туалету.

Правило 3. Не забувайте мити руки перед їжею.

Правило 4. Вимийте руки після їжі, якщо пальці забруднені чимось липким або жирним, інакше ви залишите сліди на стінах, меблях, одязі.

Правило 5. Необхідно вимити обличчя і руки перед сном.

Педагог: Візьміть текст пам'ятки і вклейте його в робочий зошит. Прочитайте п'яте правило.

Діти виконують завдання.

Педагог: Якщо ви не будете мити обличчя і руки перед сном, то вранці, можливо, хтось із вас скаже, як герой Чуковського:

Простирала
Повтікали,
Ковдра — з ними за поріг.
І подушка,
Мов скакушка,
Мов та жаба-скрекотушка,
Пострибала, хоч без ніг.

Я за свічку —
Свічка в пічку!
Я за книжку —
Утекла
І під ліжко
Залягла!

Хочу я напитись чаю,
Але що це? Сам не знаю!
Самовар мій, повний вщерть,
Утікає шкереберть!

Але не тільки це. Якщо ви ляжете в ліжку з брудними руками і заснете, то можете й самі не помітити, як уві сні засунете брудний палець до рота або потрете очі. Якщо потерти брудними руками очі, то вони можуть запалитися від частинок бруду. Це захворювання називається кон'юнктивіт.

Що може статися, якщо не вмиватися й не мити руки? Чому треба мити руки і вмиватися?

Діти: Щоб не хворіти, тому що на шкірі й під нігтями скупчуються мікроби.

Педагог: Послухайте вірші, а потім я поставлю вам запитання.

Діти, які готувалися заздалегідь, читають вірші.

Читець 1: Якщо з песиком погрався
Чи поснідати зібрався,
Пам'ятай просту науку —
Неодмінно вимий руки.

Читець 2: Що б було,
Що б було,
Якщо б
Не було б мила?
Якщо б
Не було б мила,
Таня брудною б
Ходила!
І на ній би,
Як на грядці,
Рили землю
Поросятки!

Читець 3: Якщо хочеш добре чути
І завжди охайним бути,
Пам'ятай, малюк мій милий,
Треба вуха мити з милом.
Нігті треба підстригати,
За волоссям доглядати.
Пам'ятай, моя дитино,
Не дикун ти, а Людина.

Педагог: Чи можна захворіти від чистоти?

Діти: Ні!

Педагог: Молодці! А тепер трошки відпочиньмо.

IV. Фізкульт-хвилинка.

V. Практична робота.

Педагог: Для того, щоб виконати завдання, вам треба відгадати загадки й назвати друзів Мийдодіра.

Чищу зубки кожен день
Дуже добре й швидко.
Мені в цьому допоможе
Моя зубна...

Діти: Щітка.

Педагог: Будуть зубки здоровенькі –
Я почищу їх гарненько.
Візьму в руки зубну щітку,
Густу і пухнасту.
Що, крім цього, треба дітки?
Ще й зубну...

Діти: Пасту.

Педагог: Як купатися ідеш
І мене також береш.
Я гладеньке й запашне,
Ти наamilюєш мене.
Всі мікроби змило
Я – корисне...

Діти: Мило.

Педагог: Коли миюсь чи вмиваюсь,
Потім ним я витираюсь.
Витирати сухо звик
Мій м'якесенький...

Діти: Рушник.

Педагог: Він по зачісках мастак,
Вас причеше гарно так.
Розчесав моє волосся,
Так давно вже повелося,
Що охайний молодець,
Той, хто має...

Діти: Гребінець.

Педагог: Якщо руки ваші в ваксі,
Якщо на ніс сіли клякси,
Хто тоді ваш перший друг,
Змиє бруд з лица і рук?

Діти: Вода.

Педагог: Хто завжди правду каже?
Який є, таким покаже,
І без слів про все розкаже.
На нього дивишся, а себе бачиш.

Діти: Дзеркало.

Педагог: Ліг в кишеню і вартую, плаксі, реві та бруднулі
Витру вранці струмочки сліз, не забуду і про ніс.

Діти: Носовичок.

У ході роботи педагог дістає та показує шматок мила, зубну щітку, зубну пасту, носовичок, гребінець, рушник, дзеркало, щітку для очищення одягу.

Педагог: Молодці! Ви впізнали всіх друзів Мийдодіра. А чи вмієте ви з ними правильно поводитися? Наприклад, як правильно чистити зуби?

Один учень виходить до столу. Педагог показує, як треба чистити зуби. Якщо дитина помиляється, педагог допомагає їй.

Педагог: Починаємо з кутів, із бічних зубів. Спочатку – зсередини, потім – зовні, вгору, вниз. Це ми так стінки почистили, а треба ще верхівки. Для цього щіткою водимо колами або петельками – так, щоб усі ділянки зубів були вичищені ретельно. Коли почистимо зуби, щітку треба помити і поставити у склянку. А після їжі бажано ополіскувати рот, щоб позбутися залишків їжі. Скільки разів на день треба чистити зуби?

Діти: Два рази в день: вранці й увечері.

Педагог: Щоб переконатися в необхідності мити руки, давайте проведемо невеличкий експеримент. Спробуємо за допомогою кольорової крейди подивитися, як може бруд передаватися від людини до людини.

Деякі діти забруднюють собі руки крейдою, а потім тиснуть чисті руки інших дітей, і всі бачать, як легко може передаватися бруд при тілесному контакті.

Педагог: Але в мене гарна новина: у нас з вами завжди є мило, яке допоможе позбутися будь-якого бруду. Для чого нам потрібне мило?

Діти: Щоб умиватися, вимити чисто руки, намити мочалку.

Педагог: Чи вмієте ви вмиватися?

Діти: Так!

Педагог: Зараз ми це перевіримо.

До столу педагога виходить дитина, разом із якою педагог показує, як правильно треба вмиватися й мити руки.

Педагог: Підвертаємо рукава, намочуємо й намилюємо руки. Руки повинні зісковзувати одна з одної. Після цього руки обполіскуємо й витираємо. Обличчя і шию миємо з милом. Спочатку намилюємо пальчики, потім – обличчя і шию. Не забуваємо протерти вуха і за вухами. Якщо довго терти обличчя милом, шкіра почне лущитися, тому ретельно змиваємо мильну піну з чола до підборіддя.

Що треба зробити, якщо мило потрапило в очі?

Діти: Промити очі холодною водою.

Педагог: Ми з вами повторили, як треба мити руки, вмиватися, чистити зуби. Ще раз подивіться на всі предмети, що лежать у мене на столі. Якими з них повинна користуватися тільки одна людина?

Діти: У кожної людини повинні бути особисті зубна щітка, гребінець, рушник, носовичок. Дзеркалом, милом, платтяною щіткою можуть користуватися всі.

Педагог: Молодці! Правильно.

V. Підсумок заняття.

Педагог: Ви впоралися з усіма завданнями, тому до нас прийшов Мийдодір, як і обіцяв.

*Педагог вішає на дошку великий малюнок із зображенням Мийдодіра.
До руки Мийдодіра прикріплений пакет.*

Педагог: Що це в руках у Мийдодіра? Розкриємо пакет і побачимо, що всередині.

Педагог виймає з пакета нові дитячі зубні щітки.

Педагог: Діти, Мийдодір робить вам подарунок. Ці красиві нові щітки – тепер ваші. Як ними користуватися, ви вже знаєте. Наприкінці заняття я хочу зробити вам ще один сюрприз. Зараз ми подивимося мультфільм «Навіщо чистити зуби? Мультик про зуби» (<https://youtu.be/W3e70fCFgYM>).

Педагог показує мультфільм.

VI. Домашнє завдання.

1. Спробуйте скласти невелику казку про дівчинку або хлопчика, які не хочуть вмиватися і мити руки.
2. Або, хто любить малювати, намалюйте Мийдодіра та його друзів: зубну щітку, зубну пасту, гребінець, рушник, дзеркало, щітку для чищення одягу.
3. Або за допомогою батьків складіть кросворд зі словами: гігієна, щітка, паста, гребінець, рушник, дзеркало, одяг, мило.
4. Відвідайте сайт «Рятівники чистоти»: <http://7planets.com.ua/uk>.

«Гігієною займайся і здоровим залишайся!»

Урок для 3–4-х класів

Мета: ознайомити учнів із поняттям «гігієна школяра», із призначенням предметів особистої гігієни; навчити учнів використовувати предмети особистої гігієни у повсякденному житті; розвинути гігієнічні навички під час догляду за порожниною рота, носом, очима, руками та волоссям; розвинути мовлення, вміння робити власні висновки; виховати охайність.

Обладнання: гребінець, мило, зубна щітка, носовичок, рушник, вологі серветки, кольорові олівці, комп'ютер, мультимедійне обладнання.

Тип уроку: вивчення нового матеріалу.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент (привітання, налаштування на роботу).

II. Мотивація до навчальної діяльності. Оголошення теми й мети уроку. Розповідь учителя про чистоту.

Одна з головних вимог гігієни — чистота. Народна мудрість говорить: «Чистота — запорука здоров'я». Щоб бути здоровим, треба щодня бути чистим і охайним.

Про чистоту хто всюди дбає,
Завжди здоров'я добре має.
І настрої в нього суперовий,
Готовий вчитись пречудово.

Підніміть руку ті, хто хоче бути здоровим?

Приєм «Асоціативний куш»: «А хто знає, що таке гігієна?»

III. Активне слухання.

У незапам'ятні часи, в сиву давнину, в одному царстві жив цар Брудней Великий. Усе було в Бруднея: і землі родючі, і замок великий, і слуги. Але життя йому було немиле: ні вина заморські, ні їжа екзотична — ніщо більше не тішило його. Від усіх земель були запрошені лікарі, з усіх кінців світу надіслані ліки. Відпоювали царя водою морською, мазали медом липовим, прикладали до його тіла кору дубову — нічого не допомагало володарю, цар худнув і марнів.

І ось одного чудового дня, коли майже не залишилося надії на одужання царя, завітала до його земель прекрасна принцеса Гігієна. Цар від такої краси аж заплющив очі! А принцеса Гігієна підійшла до нього, в очі уважно подивилася і спитала, чому ж цар так змарнів. Брудней Великий розповів їй, що нічого його не тішить більше, бо живіт у нього сильно болить, що аж дихати не може. І від

горя цар заплакав, шмигнув носом і висякався в рукав. Зітхнула дівчина-красуня та пообіцяла здолати хворобу, але за умови, якщо Брудней Великий буде чітко дотримуватися інструкцій, не пропускати повз вуха її вказівки. Цар жваво закивав головою на знак згоди.

Гігієна принесла до царських покоїв таз із гарячою водою, мило й рушник і наказала для початку тричі помити руки. Три рази міняла Гігієна воду в тазу, три кавалки мила використав цар, три рушники забруднив, доки руки стали такими ж чистими, як і у принцеси. Після цього Гігієна наказала накрити столи чистими скатертинами, а перед тим, як сісти до столу, ще раз помити руки з милом. Цар не сперечався: наївся і ліг спати. Вранці прокинувся він бадьорим і сповненим сили, а Гігієна зустріла його з тазом теплої води й милом. Вона наказала вмитися й щоразу перед їжею мити руки з милом, бо якщо цього не робити, хвороба повернеться. Крім того, треба в баню ходити, щоб вимити все тіло.

І почав цар благодіяти принцесу про допомогу: він уже немолодий, пам'ять йому зраджує, а що як він забуде руки з милом перед їжею помити? Зглянулася Гігієна, залишилася при дворі нагадувати царю про користь води й мила. А потім почала допомагати царю в питаннях чистоти, і його держава засяяла новими барвами, люди перестали часто хворіти, жили до ста років...

І ти, дорогий слухачу, залюбки б жив у цьому царстві, бо знаєш, що правила гігієни потрібні кожному школяреві.

Давайте подумаємо, які ще правила принесла Гігієна в царство Брудней Великого, що його землі засяяли чистотою?

— Складімо правила для чистоти шкіри!

1. Мити руки теплою водою з милом, бажано «Дитячим»: воно добре очищує шкіру від бруду і бактерій, не пересушуючи її при цьому.
2. Руки треба мити з милом після відвідування туалету, ігор із тваринами, після брудної роботи, поїздки в транспорті.
3. Своє тіло ми повинні мити щодня під душем із милом. Наша шкіра має бути завжди чистою. Приймати ванну треба один раз на тиждень.
4. Натільну білизну треба змінювати щодня.

— Які правила догляду за волоссям потрібно додати в устав царства?

1. Волосся необхідно мити в міру забруднення, прочісувати власним гребінцем або щіткою 2–3 рази на день.
2. Користуватися дитячими шампунями без шкідливих домішок, добре змивати цей мийний засіб.
3. Зачіски у дівчаток і хлопчиків повинні бути зручними й охайними.
4. Користуватися чужим гребінцем, заколками, головними уборами заборонено!

– Про що забула нагадати Гігієна?

Правильно, про догляд за зубами й ротовою порожниною (*розповідь із елементами бесіди*)!

У давні часи зубної пасти і сучасних щіток не було, але наші пращури мали свої секрети дотримання чистоти ротової порожнини. Це, наприклад, чищення зубів порошком із крейди або глини, відбілювання попелом дерева, лікування зубного болю відваром насіння акації, запивання солодоців несолодкими напоями.

– **Як називається лікар, який лікує зуби?** (*стоматолог*)

– **Як часто необхідно відвідувати його для профілактики?**

Треба зуби берегти.

Розболівся зуб в Андрійка.
Лікар визначив, що трійка.
Треба зубчик лікувати,
Щоби не прийшлося рвати.
Процедура – неприємна,
Та хвилюєшся даремно.
Звісно, треба потерпіти,
Але ж терплять усі діти.

Головне, щоб зуб лічити,
Рота широко розкрити.
Лікар в ньому почаклує,
Полікує, запломбує,
І про біль забудеш ти –
Зуби треба берегти!
Хочеш зуби міцні мати?
Їх потрібно доглядати!

Мирослав Вересюк

– **Давайте складемо пам'ятку догляду за ротовою порожниною й зубами.**

1. Чистимо зуби треба вранці та ввечері перед сном.
2. На зубну щітку видавлюємо горошину зубної пасти.
3. Руками знизу вгору чистимо нижні зуби, зверху вниз – верхні зуби.
Руками щітки по колу чистимо зовнішню і внутрішню поверхні кутніх зубів.
4. Коли почистимо зуби, щітку вимиемо з милом і поставимо сушитися догори щетиною (показує).
5. Ніколи не чистимо зуби чужою щіткою.
6. Після їжі прополощемо рот теплою водою.
7. Не колупаємося в зубах металевими предметами.
8. Зубну щітку змінюємо чотири рази на рік.
9. Двічі на рік йдемо до стоматолога, щоб перевірити зуби.

Перегляд відео (https://www.youtube.com/watch?v=hd_kEZEHkdo).

Завдання «Обведи малюнки» (на малюнках зображені дії: чистити зуби, вмиватися, розчісуватися, мити голову, прати одяг та інше):

А. Дія, яка виконується щодня, – зеленим.

Б. Дія, яка виконується щотижня, – синім.

– **Що зображено на малюнку, який залишився?**

– **Як часто ви виконуєте цю дію?**

Фізхвилинка

Водичко, водичко,
Умий моє личко,
Щоб і очки ясніли,
Щоб і бровки чорніли,
Щоб сміявся роток,
Щоб кусався зубок.
Я по колу стриб та стриб
На одній нозі, як гриб.
Ще й на другій стриб, стрибу...
Вже мені немає стриму.
Вже скачу, скачу, скачу,
Наскакаюсь досхочу.
Ось тоді, як я захочу, так підскочу,
Навіть хату перескочу.

Гра «Вгадай дію»

Виходить учень і мовчки показує, як прибирає в кімнаті, пилюсочить, підмітає, миє підлогу, витирає пил. Діти вгадують.

Запитання:

– **Як ви вважаєте, чи потрібно такі ж дії робити в класі?**

– **Чому важливо робити вологе прибирання в класі частіше, ніж удома?**

– **Навіщо провітрювати приміщення?**

– **Давайте складемо пам'ятку для чергового.**

1. Зібрати папір, сміття з парт, підлоги.
2. Вимити дошку, а також залишки крейди.
3. Вологою серветкою протерти парти, меблі у класі.
4. Протерти підлогу вологою ганчіркою.
5. Провітрити клас.

IV. Закріплення знань.

Гра «Закінчи речення»

1. Квіточку роса умила, а тебе умиє ... (мило)
2. І дивись, не барись, в школу швидко-швидко ... (мчись)
3. Але й тут не поспішай, подивись спочатку,
Чи нічого не забув, чи в портфелі все в ... (порядку)
4. Не носи в кишені жуйки, крейду, яблука і булки,
Кнопки, цвяхи, сірники, а носи ... (носовички)
5. В школі, в класі не брудни, сміття бачиш? ... (Підніми!)
6. Будь охайним завжди сам, уникай дірок і ... (плям)
7. Чиста вода – для хвороби ... (біда)
8. Охайність – запорука ... (здоров'я)
9. Я – друг у справі чистоти,
Але я худну від води. (мило)
10. Свої чорні ручки й ніжки
Не потер він мною й трішки. (мочалка)
11. Щоб тобою всі пишались,
Перехожі оглядались,
Так роби, щоб люди звикли
Ти в усьому завжди ... (приклад)
12. Щоб здоровим довго жити,
Воду слід усім любити,
Мило, пасту, гребінець –
Будеш справжній ... (молодець)

V. Підсумки уроку.

Щойно ми отримали листа від принцеси Гігієни. Ось що вона нам пише:
«Любі діти! Ви сьогодні провели урок за темою: «Гігієною займайся і здоровим залишайся!»

– Послухаємо вірші, що підготували учні нашого класу.

Учні (по черзі):

1. Діти на усій землі —
Чималенькі і малі —
Знають правила прості:
Треба жити в чистоті!
2. Умиватись чисто з милом,
Щоб усі тебе любили,
Мити руки, ноги мити
І охайними ходити.
3. Перед тим, як ляжеш спати,
Стригти нігті на руках
І так само на ногах.
Щоб хорошу мати вроду.
4. Завжди мило полюбляти,
Щоб здоров'я добре мати.
Всі ці правила прості
Знадобляться у житті.
І не можна їх забути,
Щоб завжди здоровим бути,
Щоб не трапилось біди.
5. Як за стіл сідають їсти,
Миють руки чисто-чисто,
Щоб мікроб хвороботворний,
Злий, страшний,
Такий потворний
В організм наш не проник,
Від води і мила зник.
Він для зору недоступний,
Бо на шкіру проникає,
Миті слушної чекає.
6. Отже, запам'ятайте, діти,
Що без мила і води
Неможливо в світі жити:
Ні туди і ні сюди!
Будьте завжди всі здорові,
Будьте чисті, пречудові
Та з водичкою дружить
І великими ростить.

Прийом «мікрофон»:

- **Якого висновку ви дійшли?**
- **Як зберегти тіло здоровим?**
- **Навіщо потрібно вмиватися?**
- **Навіщо потрібно чистити зуби?**
- **Що слід робити, щоб мати гарний вигляд?**

Гадаю, ви всі будете виконувати правила особистої гігієни і стежити за своєю чистотою.

VI. Рефлексія.

Чи було цікаво,
Чи було вам лень?
Хочеш бути розумним —
Заглядай частіше
В чарівну глибіню.
Завтра вже ми іншу
Тему будемо вивчати,
Та знання здобуті
Треба пам'ятати.

VII. Домашнє завдання.

Напишіть листа принцесі Гігієні з порадами про використання сучасних засобів гігієни, поясніть, чи приносять вони шкоду нашому здоров'ю.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д., Воронцова Т. В. Основи здоров'я. Підручник для 4 класу загальноосвітніх навчальних закладів. – К.: Алатон, 2015.
2. Гнатюк О. В. Основи здоров'я. Підручник для 3 класу загальноосвітніх навчальних закладів. – К.: Генеза, 2014.
3. <http://www.unicef.org/wash/schools/>
4. <http://www.eehyc.org>
5. <https://mama-86.org/index.php/ua>
6. Як доглядати за зубами – досвід предків:
<http://cikavosti.com/yak-doglyadati-za-zubami-dosvid-predkiv>
7. https://www.youtube.com/watch?v=hd_kEZEHkdo
8. Сайт «Рятівники чистоти»: <http://7planets.com.ua/uk>

Урок інтимної гігієни для підлітків 6–9-х класів

Мета: підвищення рівня гігієнічної культури, формування навичок здорового способу життя.

Завдання:

1. Ознайомлення підлітків із фізіологією менструацій.
2. Дотримання правил гігієни та санітарії удома та школі.
3. Формування відповідального ставлення до репродуктивного здоров'я.
4. Підвищення соціальної активності проти гендерної стигматизації та дискримінації.

Обладнання: проектор, екран, комп'ютер, плакат «Будова жіночих статевих органів», зразки засобів менструальної гігієни (прокладки, тампони, менструальна чаша), розчин гуашевої фарби червоного кольору, малюнки «Дзеркало Венери» та «Спис Марсу», пробірка, мірний стакан, скотч, папір.

Тип уроку: комбінований.

ХІД УРОКУ

I. Організація класу: розташуйте стільці по колу, підготуйте демонстраційний матеріал.

II. Оголошення теми та мети уроку.

III. Мотивація навчальної діяльності.

Слово вчителя, бесіда з елементами розповіді.

Ми живемо в сучасному світі, де кожна людина повинна знати та вміти дотримуватися правил інтимної гігієни. Минув той час, коли люди нехтували гігієною. Зараз це не тільки питання соціалізації, але й репродуктивного здоров'я. Особливе значення це має в підлітковому віці.

- Як ви думаєте, чому?
- Які фізіологічні зміни відбуваються в тілі підлітка?
- Який фізіологічний процес свідчить про статеве дозрівання в дівчат? А в хлопців?
- Як же дотримуватися правил інтимної гігієни в сучасному світі?

Дівчата та хлопці повинні навчитися, як правильно реагувати на менструації, яких правил гігієни слід дотримуватися, щоб зберегти репродуктивне здоров'я. Отже, сьогодні ми відверто обговоримо менструальну гігієну дівчат у школі та вдома, розглянемо інтимну гігієну хлопців, розберемося в тонкощах вибору засобів гігієни, розвінчаємо міфи та стереотипи про інтимну гігієну підлітків». Наш урок пройде під знаками «Дзеркало Венери» та «Спис Марсу». Хто знає, що позначають ними? *(Малюнки вчитель прикріплює до дошки.)*

IV. Актуалізація опорних знань.

Фронтальна бесіда

Через відсутність відкритої розмови про менструації мільйони дівчат та жінок в усьому світі не знають, як функціонує їхнє тіло, як піклуватися про інтимну гігієну, особливо під час менструацій. Тому вони не лише потрапляють у незручне становище, а й у деяких країнах зазнають дискримінації та стигматизації у ці дні – їм не дозволяють торкатися інших людей, ходити до школи, готувати їжу тощо.

Тему менструації уникають у ЗМІ, соціальних мережах, вважаючи за краще називати їх «ці дні», «критичні дні», «особливі дні». Тому не лише хлопці, а й дорослі чоловіки іноді мають неправильні уявлення про цей фізіологічний процес, неадекватно реагують на менструації. Знання про менструальну гігієну важливі для підтримання інтимного здоров'я дівчат та правильного розуміння цього процесу хлопцями.

Групова робота

Клас ділиться на три групи, дівчата в групі відповідають на запитання анкети, хлопці – розв'язують ситуаційне завдання.

Експрес-анкетування (підкресліть або допишіть свою відповідь).

1. Чи знаєте ви, що таке менструація? (так/ні)
2. Звідки ви вперше дізналися про менструацію? (школа/сім'я/подруги/інтернет/інше)
3. Чи почалися у вас менструації? (так/ні)
4. Якими засобами гігієни ви користуєтеся під час менструацій? (гігієнічні прокладки/тампони/менструальні чаші)
5. Хто обирає вам засоби менструальної гігієни? (мати/сестра/сама/інше)
6. Чи довіряєте ви рекламі, купуючи засоби менструальної гігієни? (так/ні)
7. Чи знаєте ви щось про менструальний календар? (так/ні)
8. Чи відчуваєте ви погіршення самопочуття під час менструальних днів? (так/ні)
9. Чи існують проблеми на уроках із фізичної культури під час менструацій? (так/ні)
10. Чи існує проблема гігієни в школі під час менструальних днів? (так/ні)

Ситуаційне завдання для хлопців

«Сьогодні восьмикласниця Олена кілька разів на уроці виходила з сумочкою до туалету, а на другому уроці при незначному зауваженні вчителя вибігла в слюзах з класу, хоча завжди була стриманою та спокійною. На уроці фізичної культури вона не займалася через погане самопочуття. Однокласники почали коментувати її стан, питати про передменструальний синдром (ПМС) та кепкувати з плям на одязі».

Оцініть поведінку однокласників, поясніть як Оленці слід реагувати на їхні зауваження.

V. Вивчення нового матеріалу

(розповідь учительки, демонстрація слайдів на екрані).

Фізіологія процесу

Менструація (від латинського слова *menstruus* – «щомісячний») – відторгнення слизового шару оболонки матки, що супроводжується кровотечею. Неприємні відчуття в цей час можуть бути викликані скороченням матки. Перед менструацією відбуваються гормональні зміни в жіночих статевих органах. Початок менструації сигналізує про те, що яйцеклітина не була запліднена.

За час кожної менструації виходить приблизно 50–200 см³ кров'янистих виділень, при цьому самої крові втрачається лише 25–30 см³ (це значно менше, ніж вважалося раніше). Решта — це секрет залоз, розміщених у слизовій оболонці матки. Виділення при нормальній менструації не повинні відходити згустками, їхня наявність — ознака маткової кровотечі, і в цьому випадку варто звернутися до гінеколога.

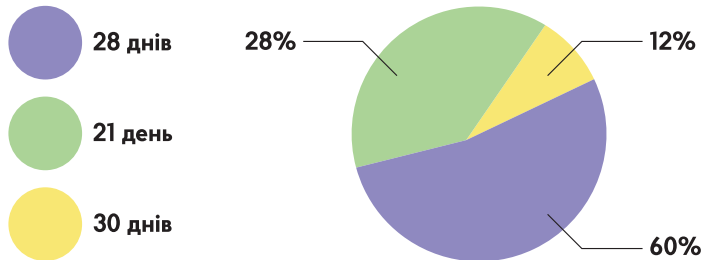
Тривалість менструації становить у середньому 5–7 днів.

Менструальний період триває в середньому близько 35 років: від менархе (першого настання менструацій у 9–10 років) до 45–50-річного віку. Зазвичай менструації з'являються регулярно, через однакові проміжки часу, але у молодих дівчат може пройти від 1 до 2 років, поки встановиться регулярний менструальний цикл. Він рахується від першого дня настання менструацій у місяці.

ПМС – передменструальний синдром. Це комплекс симптомів, які може (але не обов'язково) відчувати дівчина приблизно за тиждень до менструації: біль у животі, спині, в грудях, головні болі, зміна настрою, спалахи агресії та інше.

Рис. 7.

Тривалість
менструального
циклу



Менструальний календар

Інструкція, заповнення власного менструального календаря, знайомство з онлайн-календарем.

Менструальний календар потрібний для:

- 1) контролю за регулярністю, рясністю менструальних виділень, щоб у разі порушення швидко звернутися до лікаря-гінеколога;
- 2) планування відпустки, тренувань, щоб початок менструацій не став сюрпризом;
- 3) планування вагітності.

Детальніше – на ресурсі

<http://4womanlife.ru/online-services/lichnij-menstrualnij-kalendar.html>.

Якщо у вас немає доступу до менструального онлайн-календаря, можна взяти звичайний календарик і відмічати початок, тривалість та рясність менструацій. У такий спосіб можна визначити приблизну дату початку менструації.

Менструальна гігієна

Кожна дівчина стежить за своєю інтимною гігієною, але під час менструацій жіночий організм потребує особливого догляду. Адже кров – ідеальне середовище для розмноження бактерій.

Поговоримо про вибір засобів для менструальної гігієни, але спочатку переглянемо відео про еволюцію цих засобів:

<https://www.youtube.com/watch?v=EFIX861pcTI>;

<https://www.youtube.com/watch?v=JLFOkgJLw4E>.

У наш час існують кілька видів засобів для менструальної гігієни: тампони, гігієнічні прокладки та менструальні чаші.

Прокладки чи тампони: що обрати?

Існує міф, що дівчата не повинні користуватися тампонами, бо ті можуть пошкодити дівочу плівку (яку ще називають гімен), але гінекологи спростовують цю інформацію. Не радять користуватися тампонами на ніч і більше 2–3 годин поспіль. Крім цього, слід пам'ятати про синдром токсичного шоку, який відбувається не від тампона. Викликають його хвороботворні бактерії. Суспільну увагу до цього питання привернула модель Лорен Вассер, яка втратила ногу внаслідок синдрому токсичного шоку. Якщо ви відчули симптоми токсичного шоку – підвищення температури, слабкість, почервоніння шкіри, – негайно вийміть тампон і зверніться до лікаря.

Як обрати прокладки для себе?

Демонстрація різновидів прокладок, пояснення, що означають краплі, зображені на упаковці. Дослід – перевірка здатності до поглинання різних видів прокладок.

Кожен виробник маркує свою продукцію, вказуючи кількість крапель як маркер рясності виділень. Наприклад, Light – 3 краплі, Normal – 4 краплі, Super Plus – 5 крапель, Night – 6 крапель. Отже, вибір гігієнічних прокладок враховує кілька факторів: рясність виділень, комфортність зовнішнього шару, їхню товщину, довжину. Рекомендую купувати кілька видів прокладок, щоб їх можна було використовувати в різні дні менструації залежно від рясності виділень. Особливу увагу зверніть на індивідуальну упаковку прокладки, щоб бактерії не потрапляли на робочу поверхню. Це важливо, якщо покласти прокладку в сумочку чи рюкзак.

Як часто змінюють прокладки?

Прокладки потрібно змінювати кожні 3–4 години незалежно від наповнюваності. При зміні прокладки чи тампона варто підмитися проточною водою з дитячим милом без барвників, консервантів, алергенів, віддушок. Краще приймати душ, але температура води не повинна бути високою, щоб не спровокувати кровотечу. Водяний струм потрібно спрямувати від лобка до заднього проходу, щоб інфекція не потрапила до піхви.

Зараз рекламують багато гелів для інтимної гігієни, які можна використовувати навіть із трьох років. Уважно прочитайте склад, перш ніж купляти товар, бо часто виробники недобросовісно підмінюють поняття, щоб дорожче продати продукт.

Рушник повинен бути м'яким, натуральним та обов'язково індивідуальним.

Якщо ви в школі й не маєте доступу до теплої води і мила, скористайтеся дитячою вологою серветкою без СПИРТУ! Використану прокладку обгорніть туалетним папером або її ж індивідуальною упаковкою та покладіть у смітник. НЕ можна кидати прокладку в унітаз. Обов'язково помийте руки з милом після цього. Не використовуйте спеціальних антибактеріальних спреїв для інтимної гігієни. Вони можуть спричинити хімічний опік ніжної шкіри та слизової оболонки зовнішніх статевих органів. Білизну краще використовувати натуральну, змінюючи її щонайменше двічі на день.

Менструальна чаша

Менструальна чаша — популярна альтернатива прокладкам і тампонам.

Її переваги полягають у тому, що вона гіпоалергенна, екологічна та економічна.

Її можна використовувати до 10 годин, а термін її придатності — від 5 до 10 років.

Уявіть, яка економія! До того ж її виробляють з медичного силікону, що не змінює мікрофлору піхви, тобто від неї не буває синдрому токсичного шоку.

Уроки фізичної культури і менструація

Існує міф, що під час менструації краще лежати на дивані й менше рухатися.

Але навіть помірна рухова активність принесе користь: легка зарядка чи прогулянка поліпшать кровообіг в органах таза та зменшать спазми матки.

Тому все-таки варто відвідувати уроки фізичної культури, перед цим повідомивши вчителю про менструацію для того, щоб він не призначав вам важких вправ чи бігу на довгі дистанції (крос).

Що робити, якщо менструації почалися несподівано?

У дівчат у перші роки менструальний цикл є нерегулярним, тож буває важко передбачити його початок. Тому кожна дівчина повинна мати в сумці засоби менструальної гігієни не лише на час менструації, а й про всяк випадок.

Якщо ж у вас раптово на уроці пішла кров, не соромтеся, вийдіть до туалету,

прихопивши сумочку, та скористайтеся засобами для менструальної гігієни. Якщо у вас їх немає, потрібно звернутися до медичного кабінету або попросити у вчителя чи однокласниць.

Через те, що на одязі з'явилася пляма, не варто втрачати впевненості чи соромитися цього! Менструація – нормальний фізіологічний процес! У світі навіть відзначають день менструальної гігієни – 28 травня – на знак того, що дотримання правил менструальної гігієни дуже важливі для жіночого здоров'я. Хлопцям також потрібно знати фізіологію процесу, щоб адекватно реагувати на такі ситуації.

Інтимна гігієна хлопців

Статеві органи хлопців розміщені зовні тіла, тому гігієнічні процедури для них не менш важливі, ніж для дівчаток.

1. Двічі на день слід приймати душ, ретельно промиваючи статеві органи теплою водою з дитячим милом та відсуваючи крайню плоть статевого органа. Приділяйте особливу увагу проміжності, направляючи струмінь води спереду назад, щоб уникнути потрапляння хвороботворних бактерій.
2. Використовуйте тільки індивідуальний рушник для інтимної гігієни.
3. Обирайте натуральну білизну, уникайте облягаючих моделей одягу, які погіршують кровообіг у чоловічих статевих органах та постійно їх подразнюють.
4. Полюція – нормальний фізіологічний процес статевого дозрівання. Він являє собою неконтрольовану нічну або денну еякуляцію без стимуляції статевих органів. При полюціях треба торкатися статевого органа тільки чистими руками, змінити білизну.
5. Мийте руки з милом після туалету.

VI. Узагальнення знань.

Гра «Міф та реальність» (прийом «займи позицію»).

До дошки прикріплені малюнки зі знаками «Дзеркало Венери» та «Спис Марсу». Учень бере аркуш із реченням та приклеює до відповідного малюнку:

- При менструації треба більше лежати та не робити зайвих рухів.
- Менструальний цикл у дівчат різний, нерегулярний.
- Розповідь про менструації налякають підлітка.
- Полюція – ознака хвороби у хлопців.
- При менструації організм очищується від зайвої крові.

- ПМС – обов'язкове явище у жінок.
- Під час менструації заборонено шити, випікати хліб та інше.
- Хлопці повинні змінювати білизну раз на тиждень.

VII. Рефлексія

(підбиваємо підсумки).

Застосуйте ПОПС-формулу (П – позиція, О – обґрунтування, П – приклад, С – судження). Кожна з цих позицій – це відповідне речення: «Я вважаю, що ...», «Тому що ...», «Я можу довести це на прикладі ...», «Виходячи з цього, я роблю висновок про ...».

VIII. Домашнє завдання.

Хлопцям: Проаналізуйте свої засоби інтимної гігієни. Чи відповідають вони сучасним стандартам хімічної безпеки?

Дівчатам: 1. Дослідіть можливість використання різних засобів менструальної гігієни. Обґрунтуйте переваги власного вибіру.

2. Підготуйте доповідь про сучасний стан інтимної гігієни підлітків в Україні або у світі. Які проблеми існують?

3. Напишіть невеликий твір про неприпустимість дискримінації та стигматизації жінок через менструації.

Актуальні посилання:

<http://www.unicef.org/wash/schools/>

<http://www.eehyc.org>

<https://www.youtube.com/watch?v=EFIX861pcTI>

<https://www.youtube.com/watch?v=JLFOkgJLw4E>

<https://www.devchat.ru/my-body/period/article/gigiena-vo-vremya-mesyachnyh>

<http://www.menstrupedia.com/>

<http://4womanlife.ru/online-services/lichnij-menstrualnij-kalendar.html>

«Правильна гігієна — запорука інтимного здоров'я на довгі роки!»

Урок для юнаків

Цілі: 1. Розширити знання про фізіологічні особливості й правила особистої гігієни юнаків.

2. Розкрити переваги здорового способу життя.

Устаткування: картки з відомостями про інтимну гігієну юнаків.

ХІД УРОКУ

I. Привітання.

II. Організаційний момент:

— Як мене чує ...? *(Вчитель звертається до кількох учнів.)*

Оголошується тема та цілі уроку. Вчитель пропонує деяким учням висловитися про те, що таке гігієна тіла. Запитує: «Як ти думаєш? ... Що ти можеш додати?»

III. Знайомство з планом уроку.

Учні знайомляться з планом уроку на розданих картках.

План уроку:

1. Поняття гігієни.
2. Функції гігієнічних процедур.
3. План гігієнічних процедур для підлітків.
4. Інтимна гігієна юнаків. Чому це важливо.

— Який перший пункт плану?

— Що робитимемо по другому пункту плану?

— Який пункт плану для Вас найбільш цікавий?

Робота з визначеннями

Гігієна — від грецького слова «гігіейнос», яке в перекладі означає «цілющий», тобто такий, що дарує здоров'я.

Особиста гігієна — це дотримання чистоти тіла, білизни, одягу, житла.

До гігієни тіла відносять догляд за шкірою, волоссям і порожниною рота.

Обговорення функцій гігієнічних процедур

Учитель: Навіщо потрібна гігієна? Підлітковий період характеризується активною перебудовою організму, тож і характерним запахом тіла. У цей час ми говоримо про гормональну перебудову організму. Фізіологічно активні речовини продукуються та виділяються разом із потом.

Гігієнічні процедури виконують дві основні функції.

По-перше, чиста шкіра і приємний запах тіла дають змогу вільно спілкуватися з іншими людьми й простіше встановлювати соціальні контакти як з однолітками, так і з дорослими. Адже жодна людина не живе у вакуумі! Свіжовимите волосся, акуратно підстрижені нігті й відсутність неприємного запаху допоможуть сформуванню гарного першого враження про вас краще, ніж тисячі розповідей.

По-друге, регулярні гігієнічні процедури допомагають позбутися більшості шкідливих мікроорганізмів, що викликають хвороби. Крім того, на очищеній шкірі рідше з'являються прищі.

Між іншим людина, що дотримується гігієни, рідше змушена сидіти вдома з банальним нежитем або кашлем. Підтримання тіла в чистоті зменшує ризик зараження застудою або грипом, навіть якщо хтось чхає поруч із вами.

Розгляд плану гігієнічних процедур

Вчитель запитує учнів про частоту виконання гігієнічних процедур: скільки разів на день чи на тиждень. Потім узагальнює:

1. Душ двічі на день — **щодня (вранці і ввечері).**
2. Після занять спортом теплий душ — **обов'язково.**
3. Миття здорового волосся — **двічі на тиждень.**
4. Чищення зубів — **двічі на день.** Використання зубної нитки — **щодня.**
5. Зміна нижньої білизни та шкарпеток — **щодня.**

Учитель запитує учнів, якому душу вони віддають перевагу, та розповідає:

Душ повинен бути приємним: не дуже холодним і не дуже гарячим (якщо він, звичайно, не контрастний). Сполоснувши, треба намити тіло з голови до ніг м'якою щіткою (яка, до речі, масажує тіло й добре очищує пори) і обмитися теплою водою. Якщо шкіра суха, краще користуватися м'яким дитячим милом, при нормальній і жирній шкірі використовуйте мило або гель для тіла.

Трохи про дезодоранти

Під час статевого дозрівання потові залози починають працювати набагато активніше. Крім того, поява волосся у пахвових западинах і на лобку може

сприяти активному росту бактерій, що провокують неприємний запах. Із проблемою допомагає впоратися не лише регулярний душ, а й використання дезодорантів. Вибір між дезодорантами або антиперспірантами залежить від інтенсивності потовиділення й особистого вибору підлітків. Однак варто пам'ятати, що антиперспіранти можуть забивати протоки потових залоз у пахвовій западині й призводити до їхнього запалення. Застосовувати дезодоранти можна тільки на чисте тіло!

IV. Робота в зошитах над питаннями інтимної гігієни юнаків

(записується тема уроку та заголовок «Інтимна гігієна юнаків»).

Вчитель розповідає про інтимну гігієну чоловіків:

Дотримання правил особистої інтимної гігієни дуже важливе для хлопчиків, юнаків та чоловіків. Але нерідко вони зовсім забувають про це. Результати такого легковажного ставлення до власного здоров'я проявляються в різних захворюваннях статевих органів. Але звертатися в медичний заклад чоловіки також не поспішають. Іноді — соромляться, іноді — не приділяють належної уваги симптомам. І в результаті лікарі мають справу із запущеними інфекціями, лікування яких тягнеться дуже довго і не завжди буває результативним. Якою ж має бути правильна інтимна гігієна чоловіків і яких правил вони повинні дотримуватися, щоб зберегти своє здоров'я?

Учитель роздає картки з докладнішою інформацією про гігієну підлітків та інтимну зокрема. Педагог пропонує ознайомитися із змістом карток та наклеїти їх у зошити.

Перша картка «Туалет»

Усе починається з чистоти рук. Саме брудні руки в чоловіків стають причиною багатьох інфекцій, що вражають статеві органи. Мити руки потрібно до і після відвідин туалету.

Також дуже важливо стежити за тим, щоб залишки сечі не потрапляли на нижню білизну. Тепло й волога в області промежини є сприятливим середовищем для розмноження хвороботворних бактерій. Для того, щоб цього уникнути, можна використовувати м'який туалетний папір, вологі серветки для інтимної гігієни або просто обмиватися водою. Підмивання вважається найкращим варіантом за умови, що для цього є можливість.

Друга картка «Водні процедури»

Ретельно промивати пахову область необхідно двічі на день — вранці й увечері. Особливо потрібно стежити за голівкою статевого члена, тому що в складках крайньої плоти скупчуються виділення. І таке закрите вологе середовище

прекрасно підходить для розмноження небезпечних бактерій. Для того, щоб вимити ці складки, необхідно відсунути крайню плоть і ретельно промити зону, прибрати наліт і повернути крайню плоть на місце. Це допоможе уникнути неприємного запаху і зменшить ризик появи у чоловіків запалення статевих органів. Мило для інтимної гігієни чоловіків можна застосовувати не більше одного разу на день. Після водних процедур потрібно насухо витерти статевий орган м'яким рушником або серветкою. Рушник має бути особистим, і його потрібно використовувати для витирання тільки інтимної зони.

Третя картка «Білизна для чоловіків»

Чоловіча білизна має бути легкою та зробленою з проникної для повітря тканини. Труси із синтетики, а також моделі, які щільно прилягають до тіла, перешкоджатимуть нормальній циркуляції повітря в паховій області й підвищуватимуть температуру в цьому місці, що є небезпечним для яєчок.

Четверта картка «Перегрівання пахової області»

Як відомо, високі температури негативно впливають на репродуктивне здоров'я чоловіків. Тому не рекомендується часте відвідування сауни, а також занадто гарячі ванни.

П'ята картка «Огляд статевих органів»

Для кожного чоловіка дуже важливо регулярно оглядати статеві органи, звертаючи увагу на колір і фактуру шкіри, локалізацію яєчок і наявність у них твердих ущільнень. Якщо помітили підозрілі висипання або болісні вузлики, негайно звертайтеся до лікаря.

Шоста картка «Засоби інтимної гігієни для чоловіків»

На жаль, зазвичай чоловіки не вирізняються особливою вибірковістю в застосуванні гігієнічних засобів. Найчастіше вони використовують один гель або мило для того, щоб мити все тіло, включаючи зону промежини. Але це неправильно, тому що чоловічі статеві органи мають підвищену чутливість і потребують особливого догляду.

Гель для інтимної гігієни чоловіків повинен мати натуральний склад, збалансовану кислотність і не містити барвників та ароматизаторів. Він не має пересушувати ніжну шкіру статевих органів і викликати подразнень. Тому він обов'язково повинен бути в кожного чоловіка.

Розповідь учителя після індивідуальної роботи зі змістом карток:

Зазвичай юнаки миють пеніс і мошонку під струменем води і витирають промежину рушником. І в цьому криється найбільша помилка багатьох хлопців: вони просто не знають, як правильно помити статеві органи, або вважають, що достатньо просто митися в душі. В результаті багато юнаків у віці 13–20 років

стають... пацієнтами. Чому? Пеніс має кілька проблемних зон. Природно, що інтимну зону потрібно ретельно мити з милом або гелем під час гігієнічної ванни або під душем. Але при цьому необхідно оголювати голівку пеніса і ретельно змивати залишки сечі й смегму (скупчення секрету) в складках. Волосся біля основи статевого члена і на мошонці є джерелом мікробів. Його можна зголювати або коротко стригти, але головне – приділяти цій зоні особливу увагу при митті. Пах сильно потіє, створюючи сприятливе середовище для розмноження шкірної флори, тому необхідно мити пахову зону хоча б двічі на день – вранці й на ніч, а влітку, коли спекотно, – частіше.

Якщо хлопці не дотримуються цих правил, вони можуть захворіти на дуже неприємний **баланопостит**. Це хворобливе запалення крайньої плоті з виділенням неприємного гнійного секрету. Також при порушенні гігієни може розвинутися **уретрит** – запалення сечового каналу всередині пеніса. Відчуття при ньому не з приємних: здаватиметься, що мочишся «битим склом». А якщо нехтувати миттям пахової зони й мошонки, в цих місцях можуть розвинутися натертості, запалення і навіть кандидоз!

Додаткова інформація

Кандидозний баланопостит у чоловіків зустрічається дуже часто і добре піддається лікуванню на початковій стадії. Збудником цього захворювання є грибки роду *Candida*, що викликають запалення голівки пеніса і крайньої плоті. На жаль, не всі чоловіки при виявленні перших симптомів ідуть на прийом до дерматовенеролога, і це призводить до трансформації захворювання в хронічний кандидозний баланопостит, який важко піддається лікуванню і може призвести до ряду ускладнень.

Досвідчені урологи стверджують, що на початковій стадії грибовий баланопостит можна подолати без ліків. Для цього необхідно проводити регулярний, ретельний туалет геніталій і добре висушувати голівку статевого члена. Вологість – сприятливе середовище для розмноження грибків.

У 70% випадків «грибок» на голівці статевого органа чоловіків викликаний збудником *S. albicans*. Заразитися можна і статевим шляхом від дівчини, яка страждає на молочницю, але венерологи не вважають це захворювання статевою інфекцією. Для його розвитку необхідні сприятливе середовище і ряд супутніх чинників.

У чоловіків кандидозний баланопостит завжди супроводжується яскравою симптоматикою, особливо на початковій стадії і при первинному інфікуванні: почервоніння голівки статевого члена; білий наліт сирної консистенції; кислий, різкий запах; червоні плями на голівці; сильний сербіж; різі й больові відчуття під час сечовипускання.

Уретрит – це загальна назва ряду захворювань уретри, які вражають і жінок, і чоловіків, і дітей. Уретра – це точка виходу сечі (урини) з організму, яка з сечовим міхуром з'єднана сечівником. Уретрит – це запалення сечовипускального каналу. Він має свої причини виникнення, симптоматику і вимагає окремих методів лікування.

В урології відомі кілька видів уретриту, кожен із яких викликаний певною причиною. Походження захворювання може бути різним: бактеріальним або небактеріальним. У першому випадку причиною уретриту є проникнення в організм різних мікроорганізмів патогенного походження. З огляду на це уретрит може бути, наприклад, стрептококовим, або стафілококовим, або іншим залежно від збудника.

V. Групова рефлексія.

Учитель звертається до учнів:

- Як ви думаєте, з якою людиною приємніше спілкуватися: чистою, доглянутою або неохайною?
- Чи складно виконувати запропонований план гігієнічних процедур?
- Що ви можете додати?

(**Учні:** Ми згодні з тим, що свіжовимите волосся, акуратно підстрижені нігті й відсутність неприємного запаху можуть сформувавши приємне перше враження про людину краще, ніж тисячі розповідей про неї.)

Отже, потрібно дотримуватися елементарних щоденних правил особистої гігієни: митися, голитися, чистити зуби, зачісуватися, стежити за чистотою одягу і взуття, – підсумовує вчитель.

VI. Підсумок

(виголошує вчитель).

Час іде, і всі діти стають дорослими. Підлітки – це вже майже дорослі люди: в них багато своїх таємниць та інтересів, вони вступають у нову фазу (новий період) свого життя. Але щоб інтимне життя було не лише приємним, а й здоровим, слід ретельно дотримуватися правил гігієни.

VII. Домашнє завдання.

1. Для повторення питання про анатомію статевої системи чоловіків перегляньте ролик «Репродуктивна система чоловіків» (<https://youtu.be/MeVEQ1ejTho>).
2. Прочитайте ще раз картковий конспект уроку в зошиті.

«Школа бездоганної гігієни та санітарії»

Урок відвертих комунікацій для 9–11-х класів

Мета уроку: сформувати уявлення про бездоганну гігієну та санітарію в навчальному закладі.

Завдання:

1. Формування навичок та компетенцій здорового способу життя, миття рук, дотримання гігієнічних норм під час відвідування шкільного туалету.
2. Формування активної життєвої позиції у вирішенні питань удосконалення умов санітарії у власній школі.

3. Позбавлення зайвої сором'язливості при обговоренні питань гігієни, які мають інтимний характер.
4. Виховання вміння слухати одне одного, спілкуватися, бути толерантними, поважати думку інших.

Обладнання: комп'ютер, проектор, мультимедійний екран, доступ до інтернету, плакат із афоризмами, картки з домашніми творчими завданнями, картки з текстами невеличких статей і цікавих фактів.

До дошки прикріплений плакат із афоризмами:

Гігієна — подруга здоров'я.
Автор невідомий

Чистота — індикатор цивілізованості.
Діна Дін

Гігієна вчить, як бути охоронцем
власного здоров'я.
Василь Ключевський

Тільки той, хто миє підлогу, знає, як
треба витирати ноги.
Антон Лігова

Розумна гігієна, якої дотримуються в
зрілому віці, — це, мабуть, найкращий
засіб проти прискороеного старіння
нашого організму.
Франсуа Марі Бурльєр

Не треба боротися за чистоту,
треба підмітати!
Ілля Ільф

Спершу наведи лад у своїй кімнаті,
а вже потім берися за решту світу.
Джефф Джордан

Все в руках людини! ...Тому мийте
їх частіше.
Станіслав Єжи Лец

Хто не цінує гігієну, буде вити
потім гієною.
Георгій Александров

Якщо вам більше нічого сказати
дитині, скажіть їй, щоб вона пішла
умитися.
Едгар Хау

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент.

II. Повідомлення теми уроку. Понятійна логістика.

Учитель оголошує тему уроку та пропонує учням згадати, що означають поняття «гігієна», «санітарія» та наскільки ці поняття важливі як у повсякденному житті, так і в школі. Відбувається обговорення. Для уточнення на мультимедійному екрані з'являються визначення цих понять із Вікіпедії.

Гігієна – наука, що вивчає закономірності впливу на організм людини та суспільне здоров'я комплексу чинників довкілля з метою розробки гігієнічних норм, санітарних правил, запобіжних і оздоровчих заходів.

Санітарія (від лат. *sanitas*, що означає «здоров'я») – сукупність практичних заходів, спрямованих на оздоровлення оточення людини. Санітарія впроваджує у життя вимоги та норми, які обґрунтовує гігієна.

III. Актуалізація опорних знань та компетенцій.

Учитель детально пояснює мету й завдання уроку:

Школа та гігієна. Чи існує зв'язок між цими поняттями? Так! Коли ви думаєте про школу, перша думка, що виринає, така: «Школа – це місце для навчання та розвитку дітей та підлітків». І все-таки, яке місце повинні посідати гігієна та санітарія в сучасній школі? Де ми стикаємося із забезпеченням цих потреб?

Бажані відповіді учнів (якщо у школі не створені якісь умови, учні їх не пере-раховують; обговорення цих умов відбудеться на наступних етапах уроку):

- Миття рук перед їжею та після туалету, провітрювання приміщень зменшують ризики інфекційних захворювань, які поширюються повітряно-крапельним шляхом або при тілесному контакті.
- Шкільна їдальня обладнана рукомийниками. Ми маємо можливість мити руки перед їжею.
- У туалетних кімнатах також створені умови для миття рук (гаряча вода, туалетний папір, мило, кошики для сміття).
- Туалетні кімнати мають достатню кількість кабинок із унітазами, пісуарів у чоловічих вбиральнях, які працюють, маючи справну систему водовідведення. Під час перерв у туалетах не виникає черг.
- Після уроків фізкультури ми можемо помитися у комфортному душі, і для цього наш розклад уроків складений так, щоб ми встигали на наступний урок.
- Після уроків виробничої праці ми також маємо змогу помити руки у шкільних майстернях.
- У нашій школі завжди можна звернутися по допомогу або пораду до медичного працівника чи шкільного психолога. Це важливо, наприклад, для дівчат під час менструації.
- У нашій школі функціонує режим санітарного прибирання усіх приміщень. Шкільні прибиральниці проводять вологе прибирання класних кімнат 1–4-х класів, їдальні, коридорів, спортивної зали тощо. Інші приміщення двічі на день прибирають чергові учні 5–11-х класів. Усі кабінети школи під час великих перерв обов'язково провітрюються.

- Якщо певний класний колектив закривають на карантин у зв'язку з інфекційним захворюванням, то діти цього класу навчаються в окремому кабінеті, який обробляється працівниками школи спеціальними розчинами для дезінфекції.

Учитель обов'язково запитує учнів про те, що треба зробити, щоб удосконалити доступ до належних умов гігієни та санітарії у школі. Чого, на їхню думку, ще не вистачає?

Після обговорення вчитель підсумовує:

Вода, санітарія та гігієна (WASH) відіграють важливу роль у нашому повсякденному житті. Маючи інформацію та знання, а також дотримуючись правил гігієни, можна не лише зберегти власне здоров'я та поліпшити якість життя, а й досягти успіхів у навчанні, соціальному та економічному розвитку особистості та спільноти.

Вчитель нагадує, що в усьому цивілізованому світі гігієні та санітарії приділяється величезна увага. Наприклад, календар пам'ятних дат містить спеціальні дні, які присвячені приверненню уваги до забезпечення належної гігієни та санітарії:

- Всесвітній день туалету – 19 листопада (<http://worldtoilet.org/>);
- Глобальний день миття рук – 15 жовтня (<http://globalhandwashing.org/>);
- День менструальної гігієни – 28 травня (<http://menstrualhygieneday.org/>).

На цьому етапі уроку добре показати учням мотиваційний відеоролик:

<https://youtu.be/QCg8GAUzdZY>.

IV. Основна частина уроку (занурення в тематичний зміст).

ТУАЛЕТИ

Учитель: Сподіваюся, що наш урок допоможе встановити міцний зв'язок між нашою школою та бездоганною гігієною. Давайте поговоримо про речі, про які, можливо, деякі з вас навіть не замислювалися!

Отже, ми правильно визначили, що гігієна має відношення до умов та практики, які допомагають нам підтримувати гарне здоров'я та запобігати поширенню неприємних захворювань.

Але коли ми говоримо про гігієну в школах, це стосується не лише туалетів, раковин і душових кімнат, а й конфіденційності під час відвідування туалету, наявності дверей у туалетній кабінці, що замикаються, кошика для гігієнічних серветок у жіночих туалетах, доступу до мила й чистої води для миття рук. Усе разом із належною гігієнічною поведінкою є необхідним для підтримання гарного фізичного, психічного та соціального здоров'я.

На уроці ми обговорюватимемо саме ці аспекти, які, як відомо, є частиною нашого повсякденного життя, але, як стверджують представники Європейської

молодіжної коаліції з навколишнього середовища та здоров'я (ЕЕНУС), поки що цим питанням не в кожній школі приділено належну увагу.

Вчитель пропонує учням дати відповіді на запитання:

- Скільки часу учні приділяють особистій гігієні? Які гігієнічні дії вони вважають обов'язковими, такими, якими не можна нехтувати?
- Чи помічали вони, що хтось із однокласників уникав дотримання правил гігієни? Чому так сталося? Можливо, для цього були якісь причини, наприклад, мало кранів для миття рук у шкільній їдальні або відсутність мила, серветок? Можливо, у школі відведено недостатньо часу для перерв, і дітям доводиться поспішати, щоб встигнути на наступний урок, тож через це вони відмовляються від гігієнічних практик (наприклад, не мють руки після туалету)?

Учні висловлюють свої думки (бесіда), після чого вчитель запитує: «Як можна розв'язати ці проблеми? Як можна посилити усвідомлення цих проблем? Які з них можна розв'язати самостійно (і як), а які — тільки за допомогою адміністрації навчального закладу?»

Учитель погоджується з думками про те, що діти в школі не завжди дотримуються правил гігієни та санітарії. Він говорить: «Такі неохайні учні, швидше за все, не замислюються про те, що мікроби всюди, тож нам потрібно захищатися!»

Учитель звертає увагу на плакат із афоризмами, який прикріплений до дошки, та проговорює деякі з них.

«Наприклад, — каже він, — відвідування туалету — повсякденна необхідність! Усім відомо, що дуже важливо залишати після себе чистим унітаз. Це просте правило, але, як кажуть активісти Європейської молодіжної коаліції з навколишнього середовища та здоров'я (ЕЕНУС), які досліджували цю проблему, іноді в шкільних туалетах можна побачити неякісно змитий унітаз або туалетний папір, який лежить на підлозі. Ось що розповідають активісти цієї організації про «туалетну» проблему в навчальних закладах (*учитель пропонує одному з учнів зачитати вголос нотатки з теми*):

- Ми повинні визнати, що школярі не завжди дотримуються чистоти в туалетах. Унітази повинні бути бездоганно чистими, щоб наші друзі, користуючись ними після нас, відчували себе комфортно, сидячи на них упевнено, як на троні, адже це наша повсякденна природна потреба. Люди заслуговують на комфорт та безпечну санітарію.
- У деяких школах довгі черги очікування вільних кабінок, зачинені двері, відсутність туалетного паперу та санітарних контейнерів. Іноді відчувається неприємний запах.
- З багатьох різних причин, зокрема через відсутність гендерного відокремлення, деякі учні, зрозуміло, уникають використання шкільних туалетів, навіть якщо вони необхідні їм кожного шкільного дня. Тому в цих школах потрібно

переробити туалетні приміщення, адже вважається нормальним, коли на кожні 25 учениць навчального закладу припадає одна туалетна кабінка, а на кожних 50 хлопчиків є одна туалетна кабінка і один пісуар. За дослідженнями цієї молодіжної організації, не всі школи досягли прийнятних кількісних показників доступу до належних умов для задоволення природних потреб школярів.

Учитель підсумовує:

Але активісти Європейської молодіжної коаліції з навколишнього середовища та здоров'я (ЕЕНУС) вірять, що, говорячи про туалети та проблеми, вже цим самим ми робимо значний крок до змін! Вони закликають критично й небайдуже ставитися до всього, з чим стикаються учні в туалетах школи, обговорювати проблеми зі своїми друзями, батьками, вчителями та керівництвом навчального закладу.

Проблема справді існує, адже в Європейському регіоні, як відзначає Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), 69 мільйонів людей не мають доступу до належних санітарних умов та безпечних способів утилізації фекалій. Особливе занепокоєння викликає той факт, що в регіоні ще досі 2 мільйони людей вимушені практикувати відкриту дефекацію. (Відкрита дефекація – справляння природних потреб під відкритим небом.) Це є серйозною загрозою для довкілля і здоров'я людей, оскільки веде до забруднення води і поширення діарейних захворювань, холери, паразитарних інфекцій та гепатиту.

Учитель: Які переваги мають чисті та обладнані туалети?

Після обговорення учитель уточнює, доповнює відповіді, формулюючи висновки:

- Менше дітей пропускають шкільні заняття через хворобу.
- Діти менше хворіють на діарею, блювоту та ГРВІ.
- Обмеження доступу до конфіденційності в туалеті та практика «терпіння» може зашкодити сечовому міхуру та кишечнику. Це також не сприяє концентрації уваги під час уроків та негативно позначається на результатах навчання.

Групові заняття (30–40 хв.).

Учні отримують картки з груповими завданнями.

1 група. Завдання: Складіть пропозиції для адміністрації навчального закладу з поліпшення доступу до належної гігієни та санітарії у вашій школі.

2 група. Завдання: Проведіть розрахунок достатності туалетних кабінко, обладнаних із урахуванням конфіденційності туалетного візиту, якщо вважається, що на кожні 25 дівчат та на кожних 50 хлопців, за європейськими нормами, повинна бути одна туалетна кабінка. У висновках вкажіть, чи відповідає модель доступу до туалету у вашій школі цим нормам.

3 група. Завдання: Розробіть проект ідеального туалету для школи — такого, яким ви собі його уявляєте (облаштування, естетика (дизайн), приміщення тощо).

Учитель пропонує презентувати результати групової роботи.

1 група: Оголошується перелік удосконалень туалетів, центрів безпеки води, місць для миття рук. Вказуються місця, де іноді не вистачає мила або фенів для просушування рук. За допомогою вчителя пропозиції формулюються як лист-звернення до керівника навчального закладу та голови батьківської ради школи з проханням запровадити заходи з поліпшення гігієнічних та санітарних умов.

2 група: Учні доповідають, чи відповідає кількість туалетів європейським стандартам (50 хлопців — 1 кабінка, 25 дівчат — 1 кабінка), а також про те, яка ситуація з обладнанням, кількістю окремих кабинок, що закриваються. Вчитель допомагає у розрахунках.

3 група: Учні презентують модель ідеального туалету. Перераховують необхідне обладнання, описують дизайн, наявність кахельного покриття стін та підлоги, які зазвичай піддаються якісному вологому прибиранню. Також не зайвим тут буде розмістити оригінально оформлені плакати із закликами про дотримання правил санітарії: «Миття рук — важлива справа! Залиш всі мікроби тут!»

МЕНСТРУАЦІЯ У ДІВЧАТ

Учитель проводить бесіду з дівчатами про менструальну гігієну. Проте буде дуже добре, якщо хлопці також візьмуть участь у цій бесіді, адже навчені та добре поінформовані про менструальну гігієну хлопці з підтримкою та розумінням ставитимуться до дівчат, особливо в період менструації.

Учитель: Як стверджують учені, в нашому світі є ще багато табу та міфів, але відкрито розмовляючи про менструацію та інші інтимні питання, ми розвінчуємо ці міфи. А активісти Європейської молодіжної коаліції з навколишнього середовища та здоров'я (ЕЕНУС) заявили: «Ми хочемо зруйнувати ваші негативні уявлення про менструацію!»

Перегляд мультфільму про інтимну гігієну дівчини (2,5 хв.):

<https://youtu.be/O2j3nYspPOc>.

Учитель: Менструація є природною частиною репродуктивного циклу. Погана менструальна гігієна не лише негативно впливає на фізичне здоров'я, а й на соціальне та психічне благополуччя. Незважаючи на те, що це надзвичайно важливо, про менструацію чомусь соромляться говорити.

У деяких країнах 70% жінок використовують тампони в менструальний період. Тим не менш комерційні менструальні прокладки можуть бути надто дорогими для малозабезпечених дівчат та жінок, щоб вони могли це собі дозволити. Вже є альтернативи тампонам, такі як гігієнічні серветки та менструальні чаші.

Ми знаємо, що біль і фізичний дискомфорт унаслідок менструальної судоми є частою причиною пропусків шкільних занять. Але в нас є гарні новини! Існує багато природних способів полегшити біль, включаючи прикладання тепла до нижньої частини живота, здорову дієту з низьким вмістом солі, цукру, кофеїну та застосування методів релаксації, таких як йога. Випробування різних технік допомагає дізнатися, які з них найкраще підходять вам і дають можливість почуватися комфортно!

Також потрібно пам'ятати, що неналежна просвіта з менструальної гігієни, низький доступ до санітарних публікацій – це порушення вашого права на освіту.

Змінійте санітарну серветку або тампон через регулярні проміжки часу. Пам'ятайте: як правило, змінювати гігієнічну прокладку необхідно один раз на 3–4 години, а тампон – один раз на 2 або 3 години. Проте це залежить головним чином від того, наскільки рясними є виділення.

Як утилізувати використані засоби менструальної гігієни? Загорніть їх у туалетний папір, санітарні мішечки чи обгортку від прокладок та викиньте у бокс. Так треба робити тому, що використані засоби можуть поширювати інфекції.

І, звісно ж, не забувайте вимити руки після цього!

МИТТЯ РУК

Учитель: Існує стратегія правильного миття рук. Ви думаєте, хтось жартує? Просто задайте в пошуковику «Hand Rub-Wash» і переконайтеся самі! Регулярне миття рук допомагає позбутися бруду під вашими нігтями, а миття після того, як ви побували в туалеті, – захищає від загрози потрапляння мікробів в організм. Крім всього іншого, ваші руки ще й матимуть приємний запах!

Миття рук – проста, але серйозна справа. Але особливо важлива ця справа в школах, де доводиться користуватися одночасно багатьма речами: меблями, книгами, олівцями, зошитами, спортивним інвентарем. На поверхні цих речей збирається багато мікроорганізмів. Без належного миття рук інфекція може швидко поширюватися серед школярів, вчителів, родичів та друзів. Щоб правильно вимити руки, нам необхідно мати доступ до чистої води та мила, а щоб потім витерти руки – до паперових рушників або фенів для просушування рук. Якщо ваш шкільний туалет не обладнаний будь-якими з цих предметів, директор школи, прибиральниці, вчителі та батьки повинні дізнатися про цю проблему.

Учитель пропонує згадати все те, чого учні торкалися сьогодні: від телефону до кришки унітазу.

Учитель: За даними ВООЗ, майже 80% усіх інфекційних захворювань передаються бактеріями, які потрапляють із ваших рук до рота, носа та на обличчя. Що б ви не зробили сьогодні, ви вже стикалися з бактеріями!

Дослідження показують, що миття рук близько 15–30 секунд знімає більше мікроорганізмів із ваших рук, ніж коли ви миєте руки менше за 15 секунд. Тому так важливо дотримуватися правил, про які ми говорили сьогодні на уроці.

Ось деякі цікаві факти:

- 80% всіх інфекційних захворювань передаються через дотик.
- Миття рук із милом може знизити захворюваність на ГРВІ на 23% і бути критично важливим заходом у боротьбі з пандемічними спалахами респіраторних інфекцій.
- На чистих руках мікроби швидко гинуть, а на брудних виживають у 95% випадків, ще й розмножуються.
- Згідно з даними дослідження, проведеного в США в 2013 році, правильно миють руки тільки 5% людей.
- Троє з десяти чоловіків не миють руки з милом, один з десяти не миє руки протягом дня взагалі.
- Дорослі чоловіки і хлопчики частіше уникають миття рук, ніж жінки і дівчатка.
- Половина чоловіків і хлопчиків не використовує мило для миття рук. Тоді як більшість жінок це роблять.

Ось ще чому потрібно мити руки (*перегляд відеоролика, 2 хв.*):

«Проста ефективність миття рук» (<https://bit.ly/2GNmnl>)

та «Чому не можна гризти нігті» (<https://youtu.be/V39Q4dT0MWg>).

Учитель: Пам'ятайте: мити руки потрібно після туалету, сякання, кашлю або чхання, після доторків до тварин. Дбайливий учень завжди має з собою серветки для чхання та сякання (носовичок). Це потрібно, щоб не передавати простуду своїм однокласникам.

Учитель пропонує учням детальніше ознайомитися з тематикою захисту здоров'я і відвідати офіційні сайти ВООЗ та ЄЕНУС.

Довідка

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ, англ. *World Health Organization (WHO)*) – спеціалізована установа Організації Об'єднаних Націй, яка опікується проблемами охорони здоров'я у світовому масштабі. Штаб-квартира ВООЗ розташована у Женеві. До складу ВООЗ на 2016 рік входили 194 країни.

Європейська молодіжна коаліція з питань навколишнього середовища та здоров'я (ЄЕНУС) – перша європейська мережа молоді, яка сприяє розумінню невід'ємних зв'язків між навколишнім середовищем та здоров'ям. Участь молоді в процесі прийняття рішень є центральним елементом діяльності Коаліції та підтримується міністрами

охорони здоров'я та навколишнього середовища через зобов'язання, зафіксовані в Декларації Міністерської конференції ВООЗ із цих питань, яка відбулася в Пармі 2010 року. Сайт організації: www.eehyc.org.

V. Рефлексія. Підсумки. Висновки.

Фронтальне опитування:

- Які головні поняття ми розглянули на уроці?
- Що було новим для вас?
- Які відомості уроку змусили по-новому подивитися на проблему забезпечення гарантій бездоганної санітарії у школі?
- Чи вважаєте ви за потрібне постійно удосконалювати власну культуру дотримання гігієнічних правил?
- Чи вважаєте ви правильним позбавлятися табу та міфів, які стосуються інтимних питань, щоб сміливо обговорювати наявні проблеми та завдяки цьому розв'язувати їх, спираючись на зусилля усіх зацікавлених сторін?

VI. Домашні творчі завдання на вибір учнів.

Розробіть концепцію та створіть у будь-якому форматі інформаційно-просвітницький плакат на тему «Миття рук – важлива справа» або «Обережно, кишкова інфекція!».

Проведіть опитування серед однолітків на тему забезпечення санітарних норм у школі, складіть звіт за результатами дослідження та опублікуйте його на шкільному сайті.

Напишіть твір-есеї на тему «Яким я бачу атрибут цивілізованості – сучасний туалет». У своєму творі обов'язково опишіть зусилля міжнародних організацій із підтримки цілей бездоганної санітарії та гігієни.

Створіть інформаційно-просвітницький буклет про основні правила санітарії та гігієни в школі.

Створіть ролик соціальної реклами (1,5 хв.), який закликає учнів школи дотримуватися чистоти в шкільному туалеті.

Придумайте та намалюйте карикатуру про те, як учні забувають мити руки перед їжею або після туалету.

Зберіть колекцію прислів'їв і приказок з інтернету про дотримання чистоти, санітарії та гігієни.

Відвідайте сторінку проекту «Крапелька завжди поруч» та подивіться відео з виставою для учнів молодшої школи із Запоріжжя:
<http://vestnikm.wixsite.com/water/krapelka>.

Підготуйте цікавий виступ на 10 хвилин для учнів молодшої школи на тему «Чому важливо мити руки». Проведіть його, узгодивши час проведення з учителем. Для цього уроку ви можете використати сайт проекту «Рятівники чистоти»: <http://7planets.com.ua/uk>.

Актуальні посилання:

<http://7planets.com.ua/uk>

<http://www.unicef.org/wash/schools>

<http://www.menstrupedia.com>

<http://www.germantoilet.org>

<http://www.euro.who.int>

<http://www.wash-united.org>

<http://www.washinschoolsmapping.com>

Використана література

1. Амельцева Т. П., Молочний В. В. Роль батьків у збереженні та зміцненні здоров'я підлітків. – Дніпропетровськ, 2013. <http://mediaport.com.ua/uploads/books/our/25.pdf>
2. Гігієнічні вимоги і нормативи якості питної води // Санітарія та гігієна харчування / Т. М. Дроздова. 2005. <http://medbib.in.ua/gigienicheskie-trebovaniya-normativyi.html>
3. Є. І. Гончарук. Комунальна гігієна. – Київ, 2006. <http://medbib.in.ua/gigienicheskoe-znachenie-vodyi.html>
4. Методичні рекомендації для проведення кампанії «Shop inventory» з визначення на ринку України найбільш безпечних засобів особистої гігієни та косметичної продукції, включаючи товари для дітей. – Київ: ВЕГО Мама-86, 2016. – 154 с.

Інтернет-ресурси

1. https://espresso.tv/news/2018/05/05/yak_pravylno_myty_ruky_instrukciya_vid_ulyany_suprun
2. <https://stm.net.ua/10614-nogy-potiyut-yak-vporatysya-z-problemyu.html>
3. <http://narodna-osvita.com.ua/2775-urok-26-budova-shkri.html>
4. <http://darling.in.ua/originalnii-manikur-dlia-pidlitkiv>
5. <http://archive.mama-86.org/images/stories/publications/hygiene-2010.pdf>
6. <https://www.inmoment.ru/beauty/beautiful-body/african-plaits.html>
7. <https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2851>
8. <https://med-magazin.ua/ua/articles/view/133>
9. <https://www.dobrenok.com.ua/news/8370-gigiena-pidlitkiv-scho-vazhlivo-znati.html>
10. <https://lady.tut.by/news/body/589082.html?crnd=73665>
11. <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0452-10>
12. <https://himanaliz.ua/uk/normativi-na-pitnu-vodu-yaka-povinna-bu>
13. <http://earthpapers.net/ekologo-fiziologicheskie-etnicheskie-osobennosti-adaptatsii-cheloveka-v-usloviyah-vostochnogo-zabaykalya-i-problemy-zdoro>
14. <https://ukrhealth.net/xvorobi-brudnix-ruk-ce-serjozno/>
15. <http://mediclab.com.ua/index.php?newsid=12980>
16. <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/8604/1/Skyba.pdf>
17. <http://mcup.com.ua>
18. <https://tsn.ua/ukrayina/kupatysya-zaboroneno-chim-nebezpechna-gnila-voda-dlya-zdorov-ya-vidpochivalnikiv-963393.html>



Матеріали розроблені та виготовлені Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ)
за підтримки уряду Німеччини та Німецького банку розвитку (KfW).



[unicef.ukraine](https://www.unicef.ukraine)



[@unicef_ua](https://twitter.com/unicef_ua)



[unicef_ukraine](https://www.instagram.com/unicef_ukraine)

[unicef.org.ua](https://www.unicef.org.ua)