Шта је хигијена?

Медицинска наука која нас учи о:

- ЗАШТИТИ И УНАПРЕЂЕЊУ ЗДРАВЉА А НЕ САМО О ОДРЖАВАЊУ ЧИСТОЋЕ

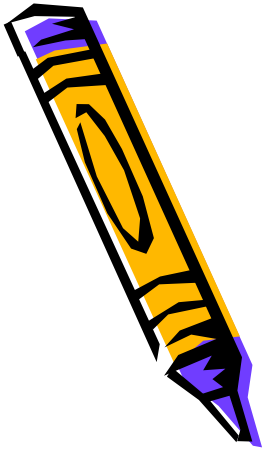
Како се штити и унапређује здравље?

- КОРИШЋЕЊЕМ РАЗНИХ ПРЕВЕНТИВНИХ МЕРА

Хигијена је заступљена у:

- Правилном држању тела за време учења, здравој средини за боравак и рад деце- Школска хигијена
- Одржавању чистоће и неге тела и одеће- Лична хигијена
- Јачању менталног (душевног) здравља - Ментална хигијена
- Правилној исхрани – хигијена исхране
- Хигијени становања

Школска хигијена

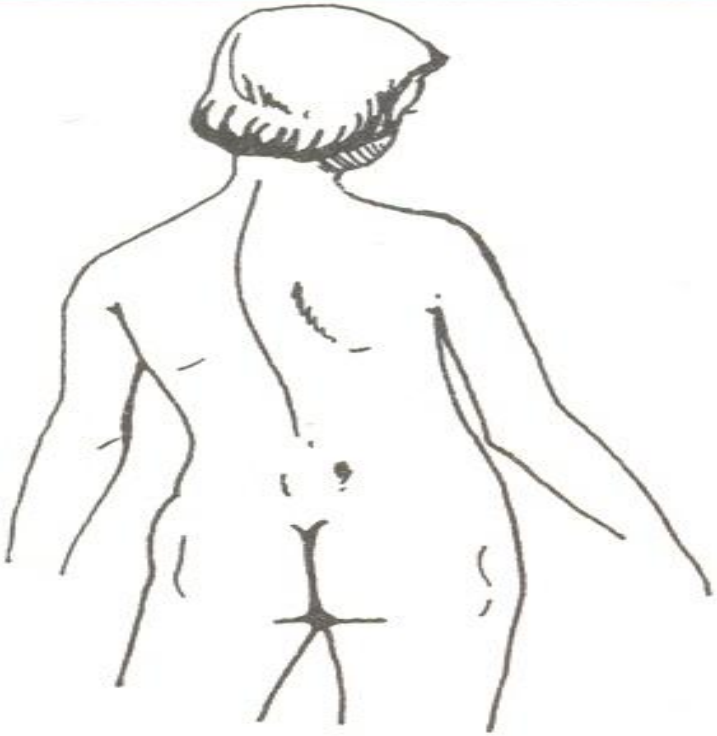


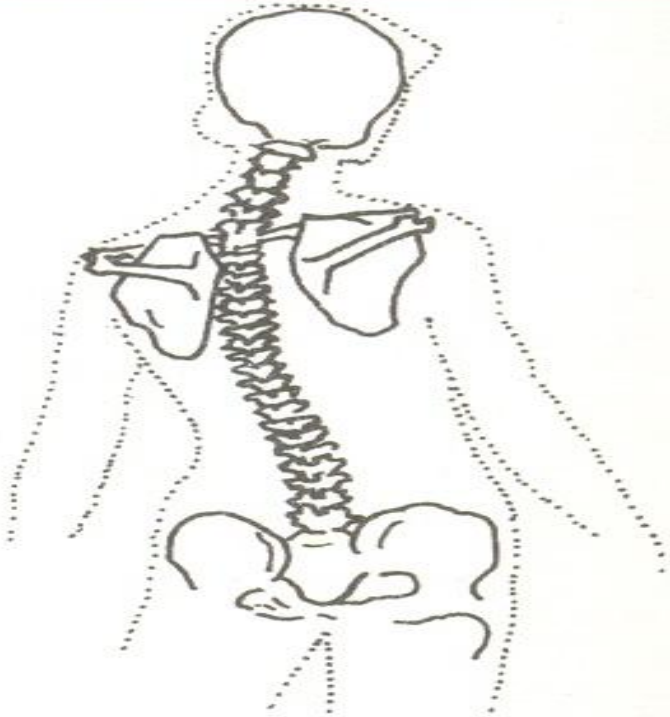
Правилно држање тела доприноси:

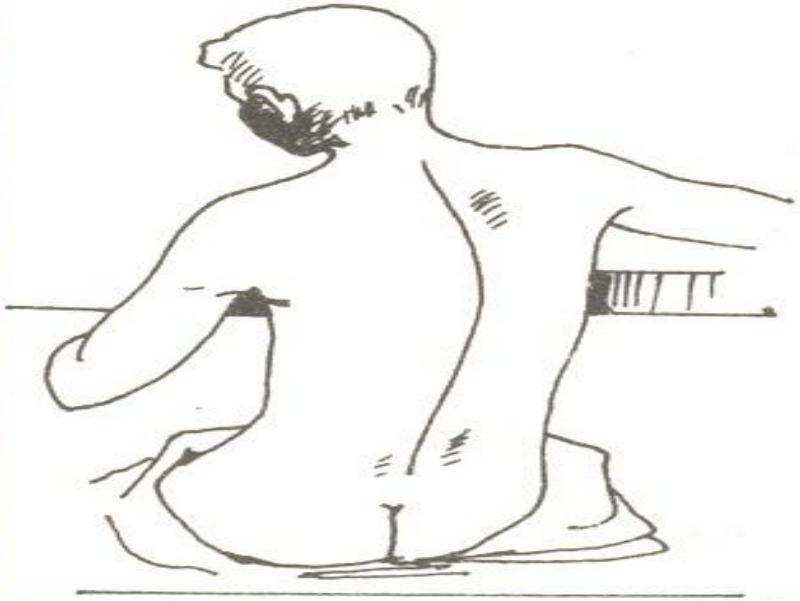
- Правилном расту и развоју
- Јачању мишића
- Лепом изгледу

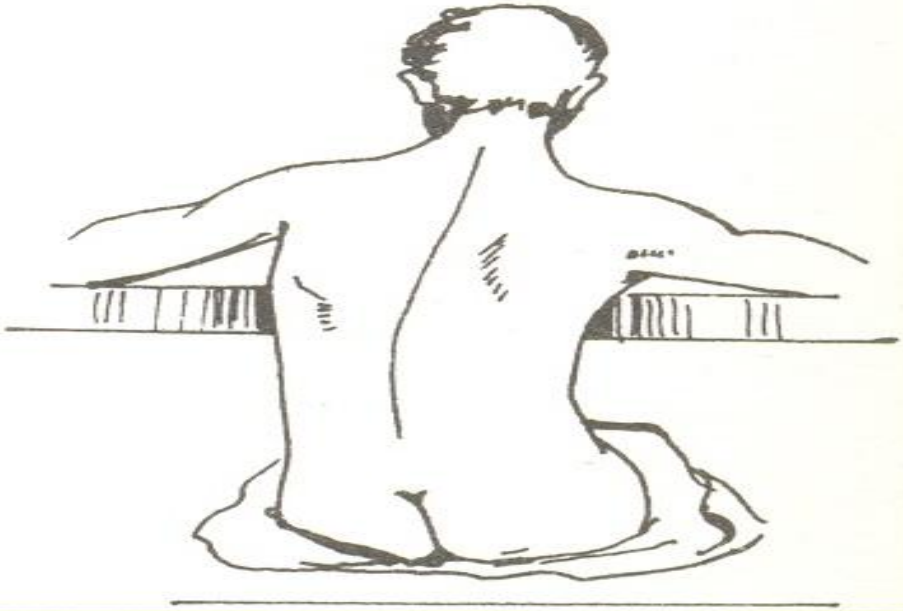
Неправилно држање тела доводи до:

- Промена на мишићима
- Лошег држања тела
- Ружног изгледа тела
- Промена на кичми
- Болова у врату и леђима









Хигијенска школска клупа

Чистоћа и нега тела и одеће-

ЛИЧНА ХИГИЈЕНА

Како се спроводи лична хигијена?

- Прањем руку, умивањем, туширањем, прањем ногу, прањем косе, прањем ушију,очију,уста и зуба, полних органа...

- Ношењем одговарајуће одеће и обуће (памучни веш,топла и удобна одећа и обућа,да не стежу по могућству од природних матерјала) и њеним редовним прањем и чишћењем

Чему служи лична хигијена:

- Да се постигне и одржава чистоћа тела (коже) , одеће као и леп и пријатан изглед

- **Спречи преношење заразних болести**

Болести које се преносе прљавим рукама:

Цревне заразне болести:

- Пролив
- Повраћање
- Заразна жутица
- Цревне глисте....

Кожне болести...

Када треба прати руке?

- Када су видљиво прљаве
- Пре: јела, припреме хране, додиривања уста, носа или очију
- После: употребе тоалета, брисања носа, кашљања,кијања, контакта са животињом или болесном особом, повратка у кућу из игре- шетње-куповине-школе, изношења смећа...
- Руке треба прати топлом водом и сапуном (препоручује се течни сапун и папирни убрус, посебно у колективима)

Хигијена усне дупље подразумева:

- Прање зуба
- Чишћење језика

Циљ је:

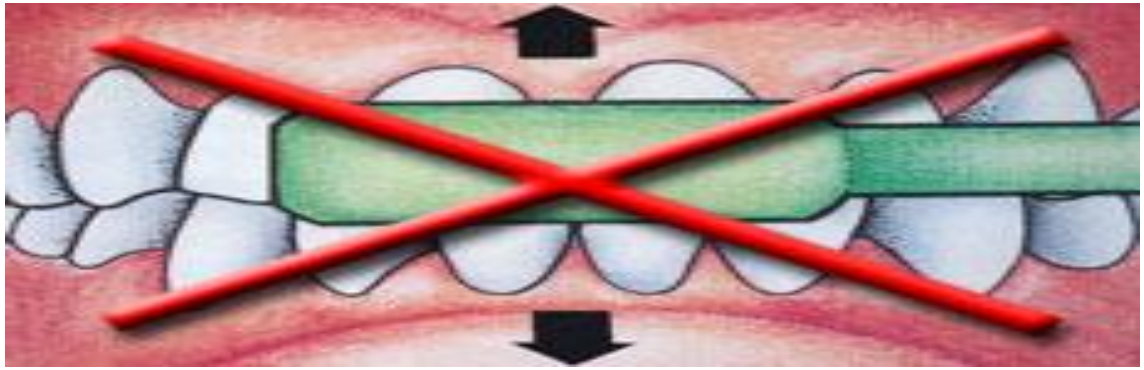
- Здраве десни, спречавање каријеса и његових последица
- Леп осмех и пријатан дах

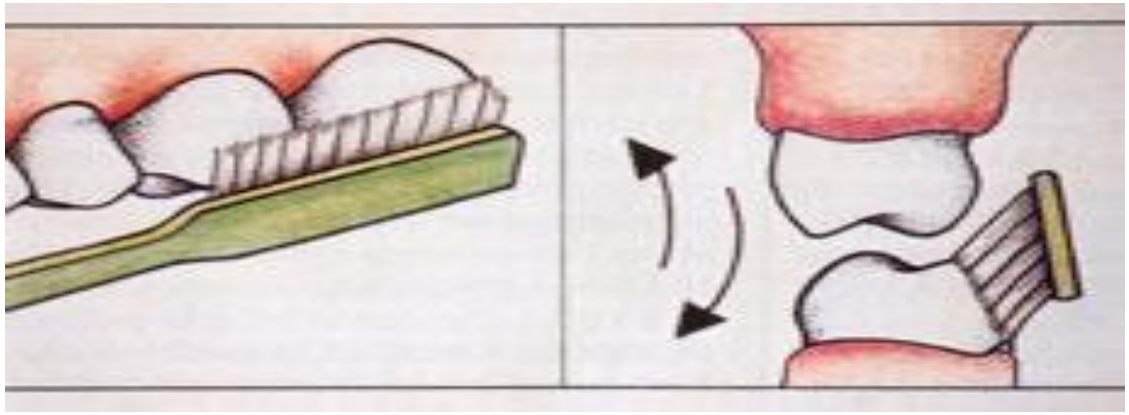
Каријес

- Најчешће обољење код људи
- Присутно и у најмлађем узрасту деце
- Изазивачи су бактерије које се хране остацима хране на зубима

Како имати лепе и здраве зубе?

- Прати зубе после сваког јела или обавезно два пута дневно при томе се придржавати правила "како пада киша и како трава расте"
- Користити мекану четкицу и пасту са флуором
- Мењати четкицу свака три месеца
- Посетити стоматолога сваких 6 месеци





Хигијена косе је део личне хигијене

- Вашљивост главе изазива паразит који живи на коси и храни се крвљу из коже главе
- Одрасла ваш леже јаја-гњиде које се прилепљују за длаку
- Ваши се преносе непосредним додиром или преко чешља, капе,гумице за косу
- Вашљивост није срамота,али је породични, здравствени и хигијенски проблем који се решава у породици

Ментална хигијена = душевна хигијена

штити и унапређује ментално тј. душевно здравље

Шта је ментално здравље?

*Способност да се ужива у животу

*Да се направи избор и донесе одлука у:

-свакодневним проблемима

-тешким животним ситуацијама

-личним потребама и жељама

Како се негује ментално здравље?

* "У здравом телу , здрав дух"-јачањем физичког тела кроз:
  наставу физичког васпитања, шетњу, игру лоптом, трчање, вожњу бициклом, тренирање спорта...

* Неговањем позитивних осећања у породици и са другим људима:
  љубави, толеранције, помоћи, разумевања, припадности, поштовања, среће, задовољства

* Вежбама дисања-
  кад имамо трему, кад смо љути, уплашени, превише узбуђени, уморни, свакодневно

ХИГИЈЕНА ИСХРАНЕ ПРАВИЛНА ИСХРАНА

- ХИГИЈЕНСКИ ИСПРАВНА
- УРАВНОТЕЖЕНА

УНОС

ПОТРОШЊА ЕНЕРГИЈЕ

- РАЗНОВРСНА
- РЕДОВНА - 5 ОБРОКА

НЕГУЈТЕ СВОЈЕ ЗДРАВЉЕ !

ТРЕБАЋЕ ВАМ

ДУГО,ДУГО -

ЗА ЦЕО ЖИВОТ