
Личная гигиена студента

Гигиена - это целая наука о сохранении и укреплении здоровья людей. Ее главная задача - изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение его здоровья и долголетия.

Личная гигиена включает в себя: рациональный суточный режим; уход за телом и полостью рта; гигиену одежды и обуви.

Особенно она важна для студентов, так как строгое соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению умственной и физической работоспособности и служит залогом высоких спортивных достижений.

Суточный режим должен основываться на законах о биологических ритмах. При правильном и строго соблюдаемом суточном режиме дня вырабатывается определенный режим функционирования организма, в результате чего студенты могут в определенное время наиболее эффективно выполнять конкретные виды работ. Рациональный суточный режим позволяет также лучше планировать время и успешнее трудиться. Неуклонное соблюдение режима дня помогает воспитывать организованность, силу воли, приучает к сознательной дисциплине. В суточный режим студентов должно входить, прежде всего, выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование учебной деятельности, тренировочных занятий и отдыха, регулярное питание; достаточный по времени полноценный сон.

В общежитии колледжа прошло мероприятие о личной гигиене. В рамках мероприятия студенты нарисовали стенгазету(2,3,4, 5). А так же были разработаны памятки по «Правилам личной гигиены» (6). Памятки были розданы во все комнаты.

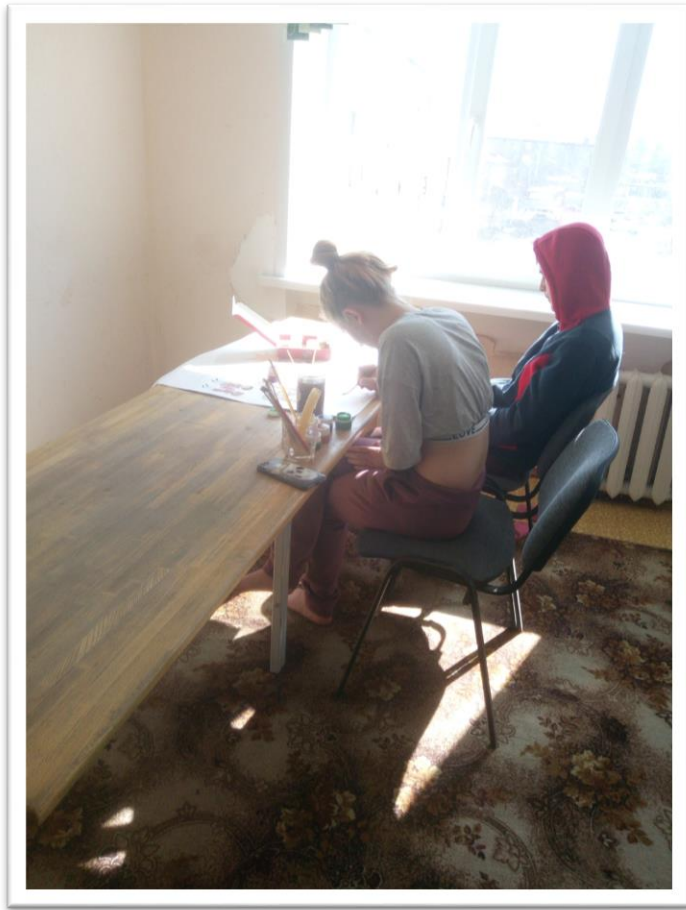


Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

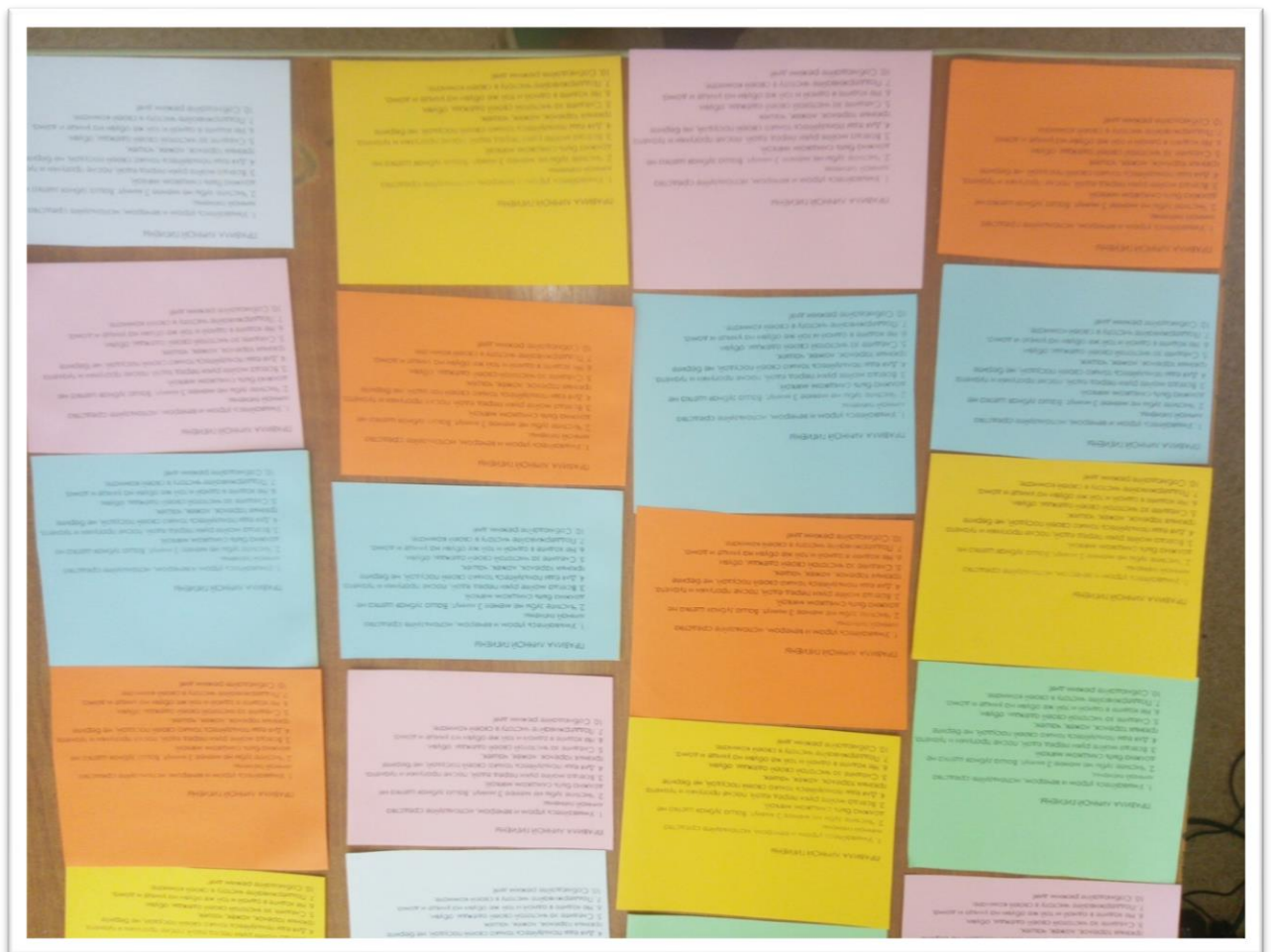


Рис. 6