Григоревич, И.В. Соблюдение личной гигиены как один из компонентов формирования здорового образа жизни студентов / И. В. Григоревич, Г.В. Поляков, Т.В. Хорошилова // Физическая культура, спорт и туризм: традиции, инновации, перспективы: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф., г. Минск, 22 окт. 2024. – Минск: БГПУ, 2024. С.139-143.

**СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА**

**ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Григоревич И.В., кандидат педагогических наук, доцент, Поляков Г.В., старший преподаватель, Хорошилова Т.В., старший преподаватель, учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Республика Беларусь

The article reveals one of the components of a healthy lifestyle - maintaining personal hygiene. The results of an online survey among students of a pedagogical university are presented.

В последнее время в нашей стране все больше внимания уделяется проблеме здоровья и ведению здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи. Все это объясняется тем, что от физического и психического здоровья студентов, в целом и во многом зависит социальное благополучие и работоспособность будущих специалистов, которые призваны внести свой вклад в развитие своей страны. Рассматриваемая проблема наиболее актуальна в настоящее время, особенно, когда речь заходит о будущем подрастающем поколении.

Студенческая молодежь рассматривается как социальная группа населения, которая имеет свои отличия в образе жизни, свои ценностные установки, мотивы своей деятельности. Эта группа требует дифференцированного подхода при определении форм и методов сохранения и укрепления здоровья. Социальные условия являются основанием для формирования здорового образа жизни. Речь идет о гигиеническом воспитании, выборе оптимального режима учебы, питания, отдыха, борьбе с вредными привычками [1,2].

Владение основами здорового образа жизни является главной ценностью подрастающего поколения и требует не только изучения, а и усвоения определенного объема знаний и навыков, полученные в ходе социализации в учебном заведении. Определенные знания в сфере ЗОЖ предполагают определенный жизненный настрой, мотивацию и далеко не в последнюю очередь готовность к его физическому и психическому здоровью [3].

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей, полноценному выполнению личностью социально профессиональных функций.

Личная гигиена – одна из составляющих понятия «Здоровый образ жизни», которую мы рассмотрим в этой работе.

При опросе девушек и юношей БГПУ (рисунок 1) выяснилось, что 95,3% опрошенных соблюдают правила личной гигиены и это говорит о высоком уровне культуры в этом вопросе.

Рисунок 1- Соблюдение правил личной гигиены

Личная гигиена является одним из составляющих факторов здорового образа жизни и является комплексом мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

Уход за кожей тела занимает большое место в личной гигиене. Кожа человека выполняет барьерную роль, участвует в газообмене и в обеспечении организма витамином D. Поддержание чистоты тела обеспечивает нормальное функционирование кожи. Чистая кожа сама по себе обладает антимикробным действием. Если число микробов, попавших на немытую кожу за 20 минут уменьшается на 5%, то при попадании на чистую – более чем на 90%. На коже рук находится более 90% общего количества микроорганизмов поверхности тела. Совершенно необходимо мытье рук перед едой. А также нужно мыть руки и лицо утром и перед сном. Основными средствами для очищения кожного покрова являются мыло и вода. Кожа может быть сухой, жирной или нормальной. Каждый человек должен знать особенности своей кожи и учитывать это при уходе за ней. Душем целесообразно пользоваться ежедневно (особенно после работы или перед сном); температура воды не должна превышать 37-38°. Мыться в ванне или в бане с применением мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю; после мытья нужно обязательно сменить нательное белье. При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека. Ноги нужно мыть с мылом на ночь ежедневно. Также необходимо ежедневное мытье наружных половых органов. Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельную постель, отдельные полотенца (личное и банное); смену постельного белья необходимо производить 1 раз в 7-10 дней. Рекомендуется также перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку (пижаму). Волосы рекомендуется мыть примерно 1 раз в неделю при сухой коже и 1 раз в 3-4 дня – при жирной с использованием моющих средств.

Уход за полостью рта не только способствует сохранению целости зубов, но и предупреждает многие заболевания внутренних органов. Чистить зубы нужно ежедневно утром (после завтрака) и вечером (перед сном), полоскать рот после каждого приема пищи. При появлении неприятного запаха изо рта необходимо обратиться к врачу. Для обнаружения начальной формы кариеса зубов, снятия зубного камня и других мероприятий, связанных с санацией полости рта, нужно не реже двух раз в год посещать стоматолога.

Гигиена одежды. Основное назначение одежды – защита человека от неблагоприятных условий внешней среды и сохранения необходимой температуры тела. Летняя одежда должна быть из льняного полотна, хлопка или вискозы, иметь свободный покрой, быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращения. На холодный период одежда должна быть прилегающих силуэтов преимущественно из шерстяных тканей. Нательное белье служит своеобразной «промокашкой» – поглощает пот, жир, минеральные соли, освобождает кожу от старых клеток. Все это помогает кожному дыханию. В настоящее время в ткани добавляют синтетическое волокно, отчего они меньше мнутся, выглядят наряднее, но хуже очищают кожу. Чтобы одежда имела красивый и опрятный вид, хорошо грела, ее надо регулярно очищать стиркой или химической чисткой. Гигиенические свойства одежды зависят от материала, способа выделки тканей и покроя. Одежда должна, прежде всего, обладать теплозащитными свойствами, соответствующими климату местности, сезону и погоде. Физиологические исследования показали, что комфортное самочувствие обнажённого человека наблюдается лишь при температуре воздуха не ниже 28-32ºС. С помощью одежды человек создаёт вокруг себя искусственно регулируемый микроклимат, который делает его менее зависимым от окружающей среды. Теплозащитные свойства одежды зависят, прежде всего, от теплопроводности тканей и их толщины. Очень важным гигиеническим требованием к одежде является воздухопроницаемость, которая обеспечивает обмен воздуха в пространстве между одеждой. Обмен воздуха ведет к удалению водяных паров и газообразных продуктов, выделяемых кожей. Гигиенические свойства одежды намного снижаются при её увлажнении. Влажная одежда и обувь значительно увеличивают потери тепла и нередко являются причиной простудных заболеваний. Кроме того, влажная одежда плотно прилегает к телу, ограничивая вентиляцию пространства между одеждой и вызывая ощущение дискомфорта. Цвет одежды тоже влияет на её теплозащитные свойства. Белая ткань отражает вдвое больше солнечных лучей и поэтому используется для летней одежды. Под влиянием носки ткань одежды изменяет свои свойства вследствие износа и загрязнения. Загрязнение одежды происходит изнутри (жидкими и газообразными продуктами жизнедеятельности кожи) и снаружи (от внедрения пыли и пачкающих веществ). Загрязненная одежда подвергается стирке.

Обувь должна быть удобной, соответствовать ноге, ее размеру, конфигурации, должна соответствовать роду деятельности человека, климату, погоде. Узкая, неудобная обувь затрудняет походку, может быть причиной образования на ногах болезненных мозолей, трещин, а у детей и подростков – нарушает рост и форму стоп. Для сохранения обуви она нуждается в уходе – чистке, просушке, смазывании кремом [4].

Соблюдение правил личной гигиены способствует сохранению здоровья, повышению работоспособности студентов, а следовательно, и активной долголетней жизни. Знание правил личной гигиены обязательно для каждого культурного человека.

Литература

1. Григоревич, И.В. Формирование здорового образа жизни у студентов педагогического университета/ И.В. Григоревич, Ю.А. Авхимович, Е.П. Капитонова //Современные технологии здоровьесбережения и актуальные стратегии реализации физкультурно-спортивной деятельности в региональных аспектах: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Брянск: РИСО БГУ, Издательство ИП Худовец Р.Г. – 2024. **С.69-74.**

2. Шипуль, М.В., Отношение студентов факультета естествознания к здоровому образу жизни. // М.В. Шипуль, И.В. Григоревич // Физическая культура в жизни студента: тезисы докладов X Междунар. студ. научн.-практ. конф., Брест, 17 ноября 2022 г. [Электронный ресурс] / ред. кол. Демчук Т.С. [и др.]. – Брест: БрГУ имени А.С. Пушкина, 2022. С. 199-202

3. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека [Текст] / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1990. - № 1. - С. 22-26.

4. Личная гигиена - одна из составляющих понятия «Здоровый образ жизни». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://uzmzcge.by/\_files/news/infonewsph/31032017.pdf. Дата доступа: 02.09.2024.