

METODINĖS REKOMENDACIJOS

„Asmens higiena - kodėl ji tokia svarbi?“

Paskaitos tikslas – suteikti žinių apie kūno priežiūrą ir mokyti juo rūpintis, ugdant sveikos gyvensenos principus.

Kiekvieno asmens higiena priklauso tik nuo jo paties. Higienos stoka yra viena iš priežasčių, kuri gali sutrikdyti žmogaus organizmo ir (ar) atskirų jo kūno dalių veiklą, ko pasekoje asmuo gali susirgti arba kitaip sunegaluoti.

Asmens higienos samprata:

- tai atskira higienos dalis, kuri tiria kūno, drabužių, avalynės priežiūrą, buitines aplinkos sąlygas ir nustato reikalavimus, kurių pagalba ugdomi higieninio elgesio įgūdžiai ir įpročiai;
- tai žinių, taisyklių ir normų visuma, atitinkanti asmens amžiaus anatomines - fiziologines savybes, padedanti saugoti ir stiprinti sveikatą.

Asmens higienos kryptys, kurias siūlome aptarti Jūsų organizuojamų pamokų metu:

1. Kūno higiena (rankų, dantukų, drabužių švara ir t. t.).
2. Sveika - saugi aplinka (darbas prie kompiuterio, televizijos žiūrėjimas, švarūs namai).
3. Darbo - poilsio režimas.

KŪNO HIGIENA

ODA - apsauginė organizmo tvirtovė. Tai pats didžiausias kūno organas (jos paviršius yra 1,5-2 m²). Oda atsinaujina iš vidaus ir nuolat keičiasi.

Odos priežiūra yra neatsiejama asmens higienos dalis. Švari, elastinga, rausva oda liudija apie gerą organizmo funkcinę būklę, o kartu ir apie sveikatą. Galima sakyti, kad oda yra žmogaus sveikatos būklės veidrodis. Todėl labai svarbu ją tinkamai prižiūrėti. Be odos žmogus negalėtų gyventi.

Suaugusio žmogaus oda sveria **4–7 kg**, jos paviršiaus plotas **1–2 kvadratiniai metrai**.

Odoje yra kraujagyslių, nervų, raumenų skaidulų.

Odos priedai yra plaukai, riebalų liaukos, prakaito liaukos, nagai. Prakaito liaukos yra išsidėsčiusios odos ir poodžio sandūroje, pažastyse, apie krūtų spenelius, kirkšnyse, tarpvietėje.

Odos funkcijos:

- 1. Apsauginė** (nuo nepalankių veiksnių: mechaninių, cheminių, šiluminių, šviesos);
- 2. Kvėpavimo;**
- 3. Oda atlieka kondicionieriaus vaidmenį, reguliuoja kūno temperatūrą** (per parą oda išgarina 800g vandens garų);
- 4. Šalinimo.**

Taigi, švari, nepažeista oda savo funkcijas atlieka geriau negu užteršta.

Reikia atkreipti dėmesį, kad oda teršiama ne tik išoriniais veiksniais (dulkėmis, cheminėmis medžiagomis ir kt.), bet taip pat ir paties organizmo veiklos produktais (prakaitu, apmirusios odos ląstelėmis, pleiskanomis, odos apsauginiais riebalais („lipidinė mantija“) ir kt.).

Susikaupęs purvas ant odos sudaro puikias sąlygas bakterijų ir kitų mikroorganizmų vystymuisi ant mūsų kūno! Todėl yra labai svarbu palaikyti viso kūno švarą ir praustis kiekvieną dieną.

Ko tam reikia?

- **Šilto vandens** (jokiu būdu ne karšto);
- **Muilo, dušo gelio;**
- **Kempinės, šepčio, plaušinės.**

Atmink, kad visos asmens higienos priemonės turi būti individualios!

Muilas – pagrindinė higienos priemonė, gaminama iš gyvūninių ir augalinių riebalų, bei cheminių komponentų: šarmų, kvapiųjų medžiagų ir įvairių naudingų priedų.

Įdomus faktas:

Pavadinimas „muilo opera“ kilo iš radijo serialų, kurie buvo transliuojami tuo metu, kai dauguma namų šeimininkų gamindamos pietus klausydavosi radijo. Šie serialai buvo remiami valymo priemonių, tokių kaip Protect & Gamble, Colgate, Palmolive ir Lever Brothers, todėl ir imti vadinti „muilo operomis“.

Kempinė

Jeigu oda labai jautri, plona, reikia rinktis švelnesnę kempinę, jei oda labiau užsiteršusi ir yra storesnė, galima naudoti šiurkštesnę kempinę.

Geriausia ir mažiau kenksminga naudoti natūralių pluoštų kempines, kurių dėka išvengsite pavojaus atsirasti odos mikro traumoms ir alerginėms reakcijoms.

Reikia neužmiršti po kiekvieno prausimosi kempinę išdžiovinti, nes drėgmėje ir šiltame patalpų ore gali pradėti veistis pavojingi mikroorganizmai, kurie gali sukelti pūlingas odos ligas.

Prausimasis pašalina purvą ir blogą kūno kvapą. Būtina atkreipti dėmesį į labiau prakaituojančias vietas: pažastis, pėdas, rankas ir kirkšnis.

- **Prakaitą išskiria prakaito liaukos. Prakaitavimas yra normali organizmo reakcija.**
- **Prakaito liaukos normaliomis sąlygomis per parą išskiria 600 ml vandens.**
- **Šviežias prakaitas yra bekvapis, tačiau jam susimaišius su senesnio prakaito likučiais ir riebalų liaukų sekretu ant išorinio odos sluoksnio, susidaro labai gera terpė bakterijoms daugintis, o joms dauginantis atsiranda specifinis kvapas, kartais labai stiprus ir aitrus.**

Odą reikia saugoti nuo įvairaus pobūdžio pažeidimų (pvz.: sužeidimų, skilimų, nudegimų, nušalimų).

Taip pat odą reikia saugoti ir nuo ilgo drėgmės poveikio, savo prakaito. Ilgą laiką veikiant odą drėgme, joje atsiranda skausmingi skilimai ir nusitrynimai. Bet koks pažeidimas odoje - užkrato įėjimo vartai.

Pagrindiniai odos priežiūros elementai:

1. **Valgyti visavertį, įvairų maistą, nes oda – mūsų gyvenimo būdo veidrodis.**
2. **Atsisakyti žalingų įpročių.**
3. **Rinktis ir dėvėti tinkamus rūbus ir avalynę.**
4. **Naudotis kaip įmanoma natūralesnėmis kosmetikos ir higienos priemonėmis, kurios tinka tavo odai.**
5. **Įsitikinti, ar jų galiojimo laikas nepasibaigęs.**

Plaukai

Plaukai reikalingi ne tik grožiui. Plaukai, tai vienas iš odos darinių, turintis savo funkciją – sulaiko tiesioginius saulės spindulius, saugo galvą nuo karščio, šalčio ir kt.

Plaukų priežiūra:

- **Kasdienis jų šukavimas.** Tai ne tik puiki priemonė šalinti dulkes ir apmirusias odos ląsteles, tai kartu ir masažas, gerinantis galvos odos kraujotaką.
- **Plaukų trinkimas (plovimas).** Plaukus derėtų trinkti 1–4 kartus per savaitę, atsižvelgiant į natūralias galvos odos ypatybes – polinkį riebaluotis, bei į aplinkos veiksnius, pvz., dulkes. Jeigu plaukai riebus – trinkti juos reikia kasdien ar 4 kartus per savaitę, jeigu sausi – 1–2 kartus.

Būtina įsidėmėti, kad nedera pilti šampūno tiesiai ant plaukų.

Būtina įsidėmėti, kad nedera pilti šampūno tiesiai ant plaukų:

- nedidelis jo kiekis (arbatinis šaukštelis) įsipilamas į delną, ištrinamas, kad suputotų, o putas masažuojamais judesiais įtrinamos į drėgnus plaukus,
- paskui jie skalaujami švariu šiltu vandeniu.
- Jei plaukai gerai neišsiplovė, reikia dar kartą ištrinkti galvą su tokiu pačiu mažu kiekiu šampūno.
- Labai svarbu gerai išskalauti šampūno likučius.
- Išsiplovus galvą venkite eiti į šaltą aplinką – tai labai kenkia plaukams ir sveikatai.

Įdomus faktas:

- *Kiekvienas plaukas gyvena šešerius metus. Vidutiniškai žmogus galvoje turi 120 tūkst. plaukų.*
- *1898 metais Hamburge smulkus verslininkas Hansas Švarckopfas atidarė mažytę vaistų ir parfumerijos prekių krautuvėlę. O jau 1933-aisiais atsirado pirmoji nešarminė priemonė – šampūnas “Onalkali”, greitai pelnęs visuotinį pripažinimą.*
- *Viduramžiai nepasižymėjo nepriekaištinga kūno priežiūra, todėl kaip ir tarp varguomenės, taip ir tarp labai turtingų asmenų (jie nešiodavo perukus, kad paslėptų utėlėtumą) pasitaikydavo kaltūnas (labai stipriai susivėlę, neiššukuojami plaukai). Kaltūnas išsirutuliodavo dėl per mažos plaukų priežiūros, tačiau tais laikais buvo laikytas didele ir pavojinga liga.*

Rankos

Rankos - viena judriausių kūno dalių. Jomis dirbame įvairius darbus, gestais išreiškiame emocijas, bendraujame su mus supančiu pasauliu.

Iki šiol rankų higiena yra viena iš pagrindinių prevencinių priemonių, padedančių apsaugoti save ir visus šalia esančius nuo infekcijų, plintančių kontaktiniu būdu. Nors rankų higiena yra elementarus ir savaime suprantamas dalykas, tačiau daugelio yra neįvertinamas ir pamiršamas higienos elementas.

Rankų higiena - efektyviausias būdas kovoje su bakterijomis ir kitais mikroorganizmais!

Kada reikia plauti rankas:

Mūsų rankos natūraliai išskiria aliejų, kuris padeda išsaugoti odos drėgmę ir neleidžia odai sausėti. Tačiau šis aliejus – puiki terpė mikrobams augti ir daugintis, be to, padeda mikrobams prilipti prie odos.

Mūsų rankos natūraliai aplipusios naudingomis bakterijomis, paprastai – naudingais stafilokokais. Tačiau reguliarius rankų plovimas padeda nuo jų pašalinti kitus, kenksmingus mikrobus, kurių prisirenkame iš aplinkos (pvz., namuose, mokykloje, sode, iš gyvūnų, naminių gyvūnelių, nuo maisto produktų). **Kai kurie šių mikrobu, jų įkvėpus ar suvalgius, gali mus susargdinti.**

Rankų plovimas vien vandeniu, net ir šaltu, pašalina aiškiai matomą purvą ir nešvarumus.

Tačiau muilas reikalingas rankų paviršiuje esančiam aliejui, kuriame kaupiasi mikrobai, suardyti.

Rankas reikia plauti:

- Prieš maisto ruošimą, ruošiant maistą ir jį paruošus.
- Pasinaudojus tualetu.
- Po sąlyčio su gyvūnais ar gyvulinės kilmės atliekomis.
 - Pakosėjus, nusičiaudėjus ar išsipūtus nosį.
 - Jei sergate arba buvote tarp sergančių žmonių.
 - Kitais atvejais.

Plaunant rankas reikia prisiminti šešis paprastus žingsnius, kad nė viena rankos dalis nebūtų praleista:

6 rankų plovimo žingsniai



Dainelė apie rankų plovimą (anglų kalba) <http://www.youtube.com/watch?v=zxlQn7KaCNU>

Įdomus faktas:

90 proc. ant rankų esančių mikrobu kaupiasi panagėse! Visiems žinoma, kad panagėse kaupiasi mikrobai. Todėl kramtantieji nagus dažniau rizikuoja susirgti infekcinėmis ligomis. O nukramtytos nagų odelės dažnai kraujuoja, atverdamos „vartus“ bakterijoms. Paskaičiuota, kad per pusmetį graužiantis nagus žmogus suvalgo visą vieno piršto nagą.

**Priminkite vaikams, kad nusiplovus rankas, norint jas nušluostyti, reikia naudotis asmeniniu arba popieriniu rankšluosčiu.
Nusiplovus rankas čiaupą užsukti ir atsidaryti duris reikia su popierine šluoste arba alkūne.**

Parengė VSPS Anželika Poteiko