



NOȚIUNI GENERALE DE
IGIENĂ PERSONALĂ



Să trăim într-un mediu sănătos

Pentru a crește și a ne dezvolta armonios trebuie să avem grijă de:

- igiena locuinței (aerisirea camerei,ștersul prafului,aranjarea cărților ,jucăriilor si hăinuțelor)
- igiena clasei (aerisirea clasei,colectarea resturilor alimentare din bănci și depozitarea acestora la coșul de gunoi)
- igiena personală (igiena îmbrăcăminteii, încălțăminteii, corporală - igiena cavității bucale, igiena mâinilor si a unghiilor,igiena părului și a corpului)



Spălatul pe mâini



- Una dintre regulile de igienă cele mai simple și cele mai răspândite este spălatul pe mâini. O regulă atât de simplă și, totuși, de multe ori repede de uitată și ignorată.
- Dacă am vedea câți microbi ducem pe mâini zilnic, atunci cu siguranță am deveni mult mai stricți cu privire la spălatul pe mâini. Mai mult de atât, copiii sunt predispuși la îmbolnăvire pentru că ei umbla cu mâinile pe jos, în nisip la locul de joacă, pe tobogane, în locuri pe care nici nu le gândim și atunci riscul de îmbolnăvire este destul de mare.
- Din păcate, acești microbi pot duce la boli precum diaree, răceli, hepatita și chiar boli destul de grave. Când uităm să ne spălăm pe mâini, putem răspândi acești microbi și la ceilalți oameni cu care venim în contact. Microbii pot pătrunde în organism prin nas, gura, răni sau pot trece direct în mâncare.
- O bună igienă a mâinilor reduce riscul de a dezvolta infecții digestive sau respiratorii.



- mâinile trebuie udate cu apă,
- apoi săpunite și frecate energic una de cealaltă (inclusiv sub unghii) timp de 15 secunde,
- apoi clătite bine,
- șterse cu prosop individual;



Când trebuie să ne spălăm pe mâini?

- De fiecare dată când intrăm în casă de afară
- Înainte de a pregăti masa
- După ce folosim toaleta
- Când manevrăm alimente nespălate(fructe,legume)
- După ce suflăm nasul, tușim sau strănutăm
- După ce ne jucăm cu un animal
- După ce ducem gunoiul



Rolul alimentatiei:

- Alimentația are un rol extrem de important în dezvoltarea unor dinți sănătoși, care vor fi mai rezistenți la apariția cariilor.
- Două ingrediente sunt absolut necesare pentru a asigura dezvoltarea unor dinți sănătoși și oase solide **CALCIUL** și **VITAMINA D**.
- Cele mai bune surse de calciu sunt: laptele și produsele lactate, ouăle, pâinea, legumele verzi, fructele.
- Vitamina D este numită și "vitamina soarelui" deoarece organismul uman poate produce și poate stoca această vitamină când este expus la soare. Sursele alimentare de vitamina D includ: laptele integral, untul, margarina, peștele.
- Se recomandă ca toți copiii la 12-15 ani, să primească vitamina D și calciu în sezonul rece.



Alimentația copiilor

- Nerespectarea alimentației raționale duce la dezechilibrul proceselor fiziologice, la slăbirea organismului și la apariția diferitelor boli.
- Alimentația trebuie să conțină toate substanțele nutritive necesare.
- Pentru organismul tânăr este necesar un aport optimal de proteine, lipide și glucide, o cantitate suficientă de vitamine, microelemente.





Sursele de proteine sînt: carnea, peștele, ouăle, cașcavalul, pîinea, fasolea, soia etc. Sînt necesare atît proteinele de origine animală, cît și cele de origine vegetală. Din cauza lipsei îndelungate a proteinelor din alimentația elevilor se încetinește creșterea lor, dezvoltarea fizică, scade capacitatea de muncă intelectuală, imunitatea, se dereglează funcționarea sistemului nervos și a organelor interne.

O sursă importantă de proteine o constituie produsele lactate, care la rîndul lor contribuie la asimilarea proteinelor de origine vegetală.

- Sursele de proteineatît produsele alimentare de origine animală, cît și cele de origine vegetală
- Glucidele : zahărul, pîinea, fructele și legumele .
- Lipidele: unt, margarină.



Păstrarea unui zâmbet "sănătos"

Care sunt cauzele apariției cariilor dentare?

- Bacteriile determină apariția cariilor.
- Bacteriile se pot transmite de la părinte la copil (este recomandabil să nu mâncați împreună cu copilul folosind aceeași veselă sau același tacâm).
- Alimentele și băuturile "hrănesc" aceste bacterii.
- Bacteriile produc acizi care conduc la apariția cariilor.
- Caria unui dinte poate fi tratată dacă este descoperită la timp.



Cum se poate preveni aparitia cariilor dentare?

- Parintele este un "model" pentru propriul copil. Periaza-ti dintii, curata-i cu ata dentara si mergi la dentist in mod regulat.
- Pediaterul sau dentistul pot recomanda administrarea unor vitamine si minerale pentru o dentitie permanenta si sanatoasa.
- Consumarea de biscuti, fructe sau legume, in loc de bomboane dulci si lipicioase.
- Consumati apa suficienta dupa fiecare masa, sau gustare pentru mentinerea dintilor curati.





- Spalatul pe dinti trebuie sa dureze ... trei minute!
- Cea mai eficienta tehnica de periaj este metoda periajului vertical deoarece:
 - efectueaza o buna curatire a suprafetelor dentare si a spatiilor interdentare
 - activeaza circulatia parodontara, evitand retractia gingiei si dezgolirea radacinii



Periuta se foloseste astfel:

- de sus in jos la dintii superiori
- de jos in sus la dintii inferiori
- Foloseste putina pasta de dinti; prea multa pasta ar insemna posibilitatea ca el sa inghita prea mult continut de fluor, ceea ce nu este foarte indicat pentru dezvoltarea dintilor.
- Periuta trebuie schimbata o data la 1 sau 2 luni.

Spalatul pe dinti se face dimineata, dupa mesele principale si seara, inainte de culcare.



Televizorul si calculatorul - obstacole in calea miscarii

Din ce in ce mai multi copii prefera sa
stea in fata televizorului sau
calculatorului, decat sa iasa in parc in
aer liber sa se joace.





Activitatea fizica nu trebuie sa lipseasca



- Fie ca este vorba despre plimbări în aer liber, exerciții fizice ușoare sau practicarea unui sport preferat, mișcarea zilnică are un rol extrem de important în menținerea stării de sănătate a organismului.
- Prin sport, organismul copilului se menține activ și astfel vor fi evitate boli cum sunt obezitatea, hipertensiunea arterială, bolile cardiace, diabetul.
- Exercițiile fizice ajută la creșterea și dezvoltarea sistemului osos și muscular și conferă o stare de bine fizic și psihic.



Programul de somn

pentru un bun randament la
invatatura este necesar un program
de recreere si de odihna(prin
somn9-10 ore)



Jocuri logice

- *Uniți prin săgeți cuvintele următoare cu organele de simț corespunzătoare:*

Sunet, zgomot

Lumină, culoare

Căldură, frig

Iute, dulce

Parfum

ochi

limbă

ureche

nas

piele



Alegeti alimentele necesare unei
alimentatii sanatoase:

mere

prajituri

morcovi

ardei

banane

suc

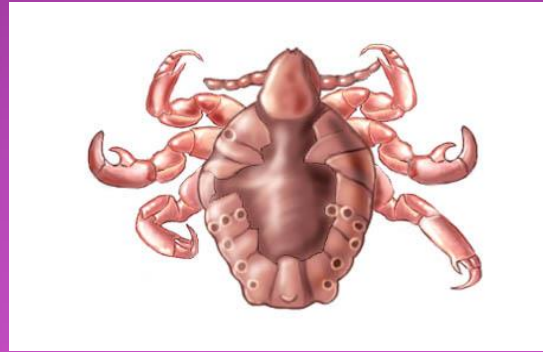


Este sănătos să
mâncăm :

- la ore fixe
- foarte mult
- foarte puțin
- fructe și legume
- dulciuri foarte multe



Păduchele



Paduchii provoaca mancarimi la nivelul capului.

Pot provoca scarpinaturi.

Apar ca - mici puncte umflate albe de-a-lungul firului de par(mai ales in zona gatului si dupa urechi).

Ei sunt niste insecte mici gri, fara aripi.

Picioarele lor sunt construite in asa fel incat sa se prinda de firul de par.

Doar trei specii de paduchi sunt intalnite la om.



Bolile "copilăriei"

- există câteva boli contagioase de care aproape ca nu scapa nimeni pina la 10 ani;
- acestea sunt :
Rujeola (pojarul),
Scarlatina,
Varicela, Oreionul ;



Varicela sau varsatul de vant.

- virusul varicelei se afla fie in secretiile nazo-faringiene, fie in sange sau in continutul veziculelor;
- se poate molipsi de varsat de vant prin vorbire, tuse si stranut, situatii in care virusul, patrundand pe cale respiratorie, ajunge in sange;
- de aici, se localizeaza pe tegumente si produce „bubitele” .Pana vor cadea crustele, copilul va fi contagios;
- fiind o boala contagioasa, copilul trebuie tinut acasa si va fi pudrat cu talc mentolat pe piele ca sa i se calmeze mancarimea;



Perioada eruptiva dureaza doua pana la trei saptamani, timp in care are loc eruptia (mai puternica pe corp) astfel:

- macula se transforma in papula;
- papula se transforma in vezicula cu lichid clar;
- apare o zona de roseata in jurul veziculei;
- lichidul din vezicule se tulbura;
- veziculele se transforma in pustule;
- pustelele se usuca si apar crustele, care se elimina singure dupa aproximativ 10 zile, fara sa lase cicatrice, decat daca au fost fortate sa iasa.

Nu se face baie generală, ci o toaletă parțială, prin tamponarea pielii cu prosop umezit



Rujeola (pojarul)

- este o infectie respiratorie contagioasa provocată de un virus, cu aparitie la sfirsitul iernii si inceputul primaverii. Afecteaza mai ales copiii intre 1 si 3 ani care nu sint vaccinati.
- declansarea bolii determina o eruptie cutanata raspandita pe tot corpul si simptome asemanatoare gripei, inclusiv febra mare, tuse, secretii nazale si oculare.



Semne sau simptome generale ale pojarului

Chiar daca pojarul este cunoscut pentru eruptiile cutanate raspandite pe tot corpul, primele simptome ale bolii seama cu cele ale unei raceli: temperatura ridicata, intre 38-39 Celsius, ochi rosii si lacrimosi, secretie nazala, tuse, moleseala.

- un indicator al rujeolei sunt **petele Koplik**, mici pete albe, proeminente, comparabile cu grauntele de gris, situate in dreptul primului molar inferior, mai rar pe gingii.

Apar in ultimele zile ale perioadei de incubatie si dispar cand apare eruptia pe corp.

Pojarul (rujeola) este extrem de contagioas. Cand cineva cu rujeola stranuta sau tuseste, acea persoana poate raspandi particule virale prin intermediul aerului, infectand si pe altii.

Contagiozitatea este mare 4-5 zile inainte si 6 zile dupa aparitia eruptiei.

Tratamentul pojarului se face sub supravegherea medicului putând fi tratat la domiciliu .



Scarlatina

- este o boală infecto-contagioasă;
- se transmite pe cale aeriană, de la bolnavii de scarlatină sau purtătorii de streptococ beta-hemolitic de tip A, la copiii sănătoși. Această boală este întâlnită, mai des la copiii sub 10 ani.
- debutează brusc, cu febră, după o perioadă de incubație de maxim cinci zile;
- instalarea acestei boli a copilăriei presupune cefalee frontală (durere de cap), durere de gât, angină scarlatinoasă (inflamarea amigdalelor), febră care poate ajunge până la 40 de grade Celsius, stări de vomă și dureri abdominale;
- este reprezentată de papile mici și roșii ce apar întâi la nivelul gâtului, și mai apoi pe tot corpul. Obrajii se înroșesc în timp ce bărbia, buzele și zona din jurul nasului au o culoare palidă. Pe limbă se formează o crustă de culoare albă. Amigdalele sunt inflamate iar la nivelul limbii vor apărea o serie de pete roșii.



- după trecerea perioadei de erupție (care durează în general între 1 și 5 zile), copilul se va umple de scuame (bucăți de piele care se exfoliază) întâi pe față și trunchi, apoi pe restul corpului.
- tratamentul bolii este dat de către medic;



Oreionul

- febra moderata si dureri de urechi timp de una-doua zile;
- contagiozitate timp de 8 zile ;
- inflamatia glandelor parotide apare mai intai pe o parte, apoi in ambele parti si se manifesta printr-o tumefactie care acopera santurile din spatele maxilarului. Ea provoaca o durere la masticatie si atunci cand se apasa parotidele. Uneori se asociaza o angina si o atingere a ganglionilor invecinati. Durerile de cap sunt frecvente.

Ziua 1.

- dureri la mestecat sau durere faciala pe care copilul nu o poate localiza.
- temperatura crescuta.

Ziua 2.

- umflatura si sensibilitate de o parte a fetei (eventual de ambele parti)
- dureri la deschiderea gurii
- temperatura crescuta
- dureri in gat, ce se intensifica la inghitire
- gura uscata

Ziua 3-a: umflarea accentuata a fetei, de obicei bilaterala.

Zilele 4-a si a 6-a: reducere gradata a umflaturii si ameliorarea celorlalte semne si simptome

Ziua a 13-a: copilul nu mai este contagios.



- OPRICA ANA -MARIA - profesor
învățămant primar

Școala Gimnazială Comuna Berceni

