

# КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «ИСТОРИЯ ГИГИЕНЫ»



ПОДГОТОВИЛА  
САЛПАГАРОВА М.Д.  
УЧИТЕЛЬ ИСТОРИИ И ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ  
МКОУ «ГИМНАЗИЯ №9»  
ГОРОДА ЧЕРКЕССКА

Сегодня никто даже не задумывается, нужно ли вымыть руки, придя с улицы, никто не сомневается по поводу необходимости ежедневно мыться, убирать квартиру, устранять пыль и грязь. Однако так было не всегда. Существовали временные периоды, когда люди совершенно не придавали таким вещам значения. Поэтому история развития гигиены как науки имеет длинные корни, уходящие в глубокое прошлое.

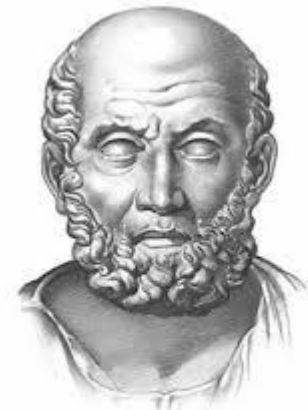
Вплоть до начала 18-го века человек мог за всю свою жизнь ни разу не погрузиться в воду. Многие люди полагали, что купание — это нездоровая вещь, а «замачивание» своего тела в воде, особенно горячей, позволяет различного рода болезням и инфекциям проникать в организм. Даже если человек всё же решался принять ванну, то он делал это в одежде! Эта традиция сохранялась вплоть до конца 19-го века.



## История возникновения и развития гигиены

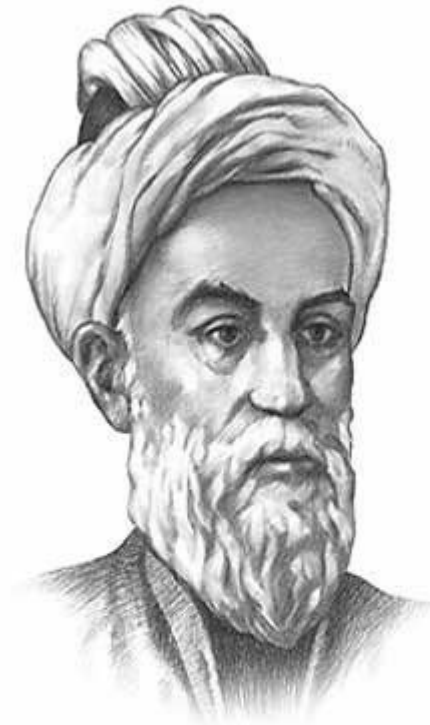
Гигиена — медицинская наука (гигиенистика), изучающая влияние факторов окружающей среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни, разрабатывающая нормативы, требования и санитарные мероприятия, направленные на оздоровление населенных мест, условий жизни и деятельности людей.

В первых научных трудах принадлежащих знаменитому врачу древности Гиппократу (460-377г. до н.э.), таких как "О воде, воздухе и местностях" он писал, что болезнь есть результат жизни, противоречащей природе, поэтому врач, чтобы выполнить свои обязанности, должен тщательно наблюдать, как человек относится к пище, питью и всему, что его окружает.



**ГИППОКРАТ**  
460-370 до н. э.

На Востоке выдающуюся роль в развитии медицины и изучении влияния внешней среды на здоровье сыграл знаменитый ученый Абу-Али ибн-Сина, известный в Европе под именем Авиценны. Он разработал многие гигиенические правила об устройстве и содержании жилищ, одежды, правильном питании, уходе за детьми и т.п. Он впервые указал на возможность распространения болезней через почву и воду.



**АВИЦЕННА**  
(Абу-Али ибн Сина)  
ок. 980-1037

## Периоды развития

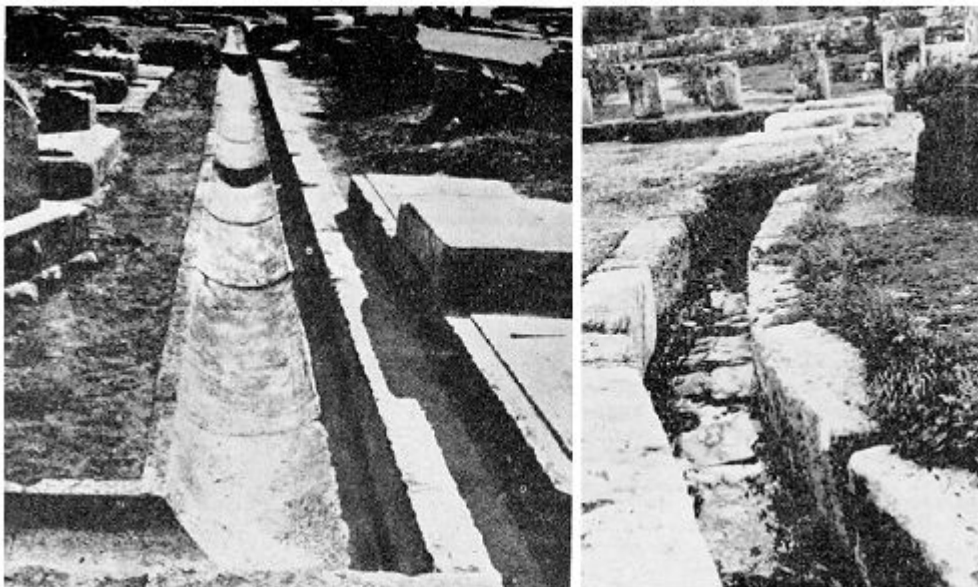
Период - древний - Египет, Иудея, Греция и Рим. Этот период характеризуется практической направленностью гигиены.



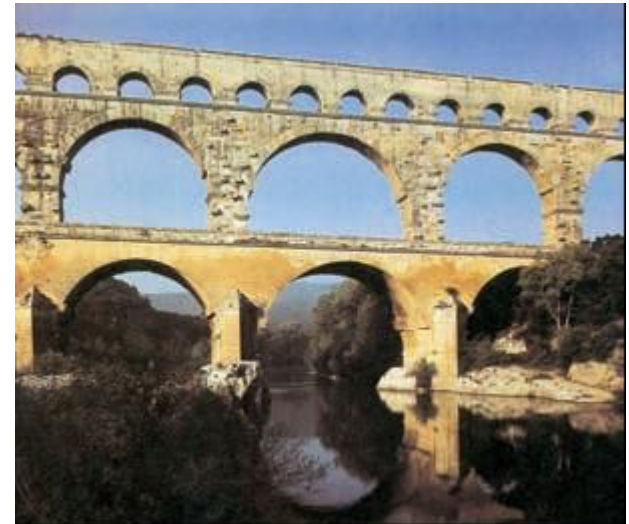


**В Моисеевом законодательстве уже имеются правила индивидуальной профилактики (режим питания, половая гигиена, изоляция заразных больных и пр.), контроль за выполнением таких правил соответственно возлагался на священников.**

**В Греции упор делали в основном в области физической культуры, укрепления физических сил и красоты, и правил диететики. В это же время в Греции возникают предпосылки к возникновению санитарных мероприятий, которые уже не являются личной гигиеной и преследуют цель оздоровления уже целых групп населения. К примеру, в городах строили санитарно-технические сооружения для водоснабжения, удаления нечистот.**



В Риме продвинулись ещё дальше, их акведуки для водоснабжения, сточные канавы для удаления отходов можно по праву считать инженерным чудом в то время.



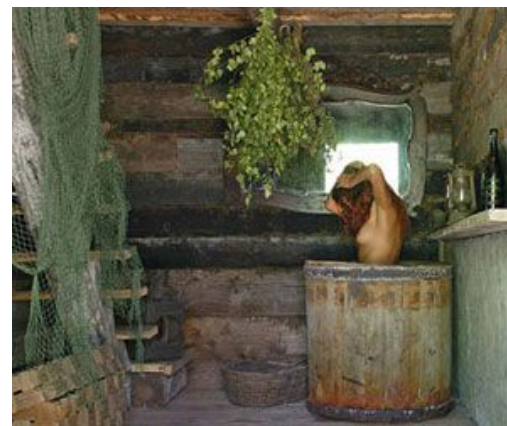


***Период средневековья*** - гигиена приостановила своё развитие. Эпидемии и пандемии чумы, натуральной оспы, сыпного тифа, гриппа, сифилиса опустошавшие страны сводили на нет тогдашние слабо развитые гигиенические достижения. Низкий уровень жизни и быта, социальные неравенства и бесконечные войны способствовали развитию эпидемий и пандемий. Этому способствовал и крайне низкий уровень санитарной культуры и просвещения.



В России Пётр I прививает санитарную культуру. Вместо Аптекарского приказа создает Медицинскую канцелярию, издает указы по охране здоровья населения и войск, был организован надзор за санитарным режимом в казармах, за питанием и водоснабжением войск.

Адам Олеарий - дипломат и путешественник говорил, что Русские бани потрясли его до глубины души. В этом он, как и многие другие приезжие иностранцы, увидел, впрочем, не тягу русских к чистоплотности, а некий национальный мазохизм. Это же надо: самому залезть в такую жару, позволять себя хлестать там какими-то розгами, а потом прыгать в снег, а то и в прорубь! Явно русские столь жестокосердным образом изгоняют из себя Дьявола.



У нас школьников тоже есть своя гигиена - гигиены труда детей и подростков:

**ГИГИЕНА**

**5. ГИГИЕНА ТРУДА**

Гигиена труда детей и подростков – изучает влияние учебного процесса и трудовой деятельности на развитие и формирование растущего организма.

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ И ТРУДОВОЙ НАГРУЗКИ**

Должна учитывать возрастные особенности подростков, быть посильной, не превышать предела работоспособности

Должна быть организована соответствующим образом: определенное количество уроков, чередование сложных уроков с уроками физической культуры и трудового обучения и т.п.

**ОБОРУДОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ В СООТВЕТСТВИИ С ГИГИЕНИЧЕСКИМИ НОРМАМИ**

Мебель, соответствующая возрасту учащихся

Достаточное освещение (400–500 люксов)

Микроклимат: температура 20–25 °С влажность 40–60 %

Отсутствие посторонних шумов

Возможность регулярного проветривания помещения

**РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА. ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ**

Примерный режим дня школьника:

- подъем около 7. 00;
- школьные занятия 8. 30 – 14. 30 (первый период биологической активности);
- отдых;
- самоподготовка 16. 00 – 18. 00 (второй период биологической активности);
- отдых;
- отход ко сну 22. 00 – 23. 00.

**НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ И ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ШКОЛЬНИКА**

Некоторые признаки переутомления:

- ухудшение самочувствия;
- длительное снижение работоспособности;
- исчезновение желания выполнять работу;
- ухудшение сна и аппетита;
- появление болезненных и тревожных ощущений;
- учащенное сердцебиение в состоянии покоя.

СПЕКИ

## Последствие нарушения режима дня

- 1. Чрезмерная нагрузка.
- 2. Отсутствие четкого чередования умственного напряжения с отдыхом, физическим трудом, прогулками.
- 3. Недостаточный сон.
- 4. Неоправданные дополнительные нагрузки.
- 5. Переутомление школьника.



Вот так все начиналось!

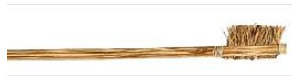


Чистка зубов не менее двух раз в день, регулярное посещение стоматолога – это тоже гигиена, и, кстати, не менее важная, чем чистые руки и лицо! О том, кто и когда придумал или, скорее, изобрёл, зубную пасту, мы, скорее всего, никогда и не узнаем. Но первые упоминания о средствах для ухода за зубами относятся ещё к цивилизации Древнего Египта.

**3000 до н. э. зубная щетка древних египтян**



**1498 -первое письменное упоминание о китайских зубных щетках относится к XV веку**



**1780 - начало производства зубных щеток в Европе**



**1800 -зубная щетка французского императора Наполеона**



**1938 - свиную щетину заменили на искусственную с изобретением нейлона**



***Соблюдение простых правил гигиены  
гарантирует Нам безопасность существования и  
жизнедеятельности, тем более сейчас это  
делать гораздо приятнее чем раньше, не  
правдо ли!?***

***Будьте здоровы !***



## Источники

<https://www.google.ru/webhp>

<http://vsegda-tvoj.livejournal.com/8976610.html>

<http://origin.iknowit.ru/paper1460.html>

<http://www.neboleem.net/stati-o-zdorove/823-istoriia-gigien-y-v-rossii.php>