

## **Всемирный день чистоты. Чистота - залог здоровья.**

«Чистота - залог здоровья!» Этот лозунг встречался в названиях детских книг, мультфильмов и медицинских брошюр, размещался на плакатах советского времени в больницах и школьных столовых. Соблюдение правил личной гигиены пропагандировалось и в других призывах: «Чистота - необходимое условие оздоровления быта трудящихся», «Чистой кухней и чистой столовой сделаем пищу вкусной и здоровой». Наведением порядка в парках и скверах, на улицах городов и сел, а также территориях, прилегающих к заводам и фабрикам, советские граждане занимались на маевках и субботниках.

В современной России эту эстафету подхватили волонтерские движения и экологические организации, занимающиеся охраной природы. Сбор мусора и сортировка отходов - одно из проявлений заботы об окружающем мире. Поэтому ежегодно во многих странах мира проводится акция «Всемирный день чистоты».

В России впервые акция прошла в 2012 году. В ней приняли участие более 85 тысяч добровольцев из молодежных организаций и общественных движений. Сегодня Всемирный день чистоты ежегодно проводится в 60 регионах РФ при поддержке более чем 200 тысяч волонтеров. Сбор вторсырья и смешанных отходов - вклад в чистоту окружающей среды и заботу о природе Земли, который по достоинству непременно оценят наши потомки.

Такие мероприятия позволяют сформировать у людей ответственное отношение к природным ресурсам, чистой и здоровой окружающей среде. Чистота и порядок зависят от каждого из нас, от нашей культуры и отношения к природе. Загрязнение почвы оказывает неблагоприятное воздействие на продовольственную безопасность двумя способами: снижает урожайность сельскохозяйственных культур из-за токсичных уровней загрязнителей, а сельскохозяйственные культуры, выращенные на таких землях, опасны для употребления людьми и животными.

Помимо чистоты территорий для человека так же важна «личная чистота», которая достигается путем соблюдения правил «личной гигиены»! Понятие гигиена - чрезвычайно емкое понятие. Оно включает в себя режим условий труда и отдыха, рациональное питание, соблюдение правил ухода за телом, применение гигиенических средств и многое другое.

Личная гигиена - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи).

### **Гигиена тела**

Важно регулярно мыть кожу, так как она отвечает за здоровье организма. Кожа выполняет не только защитную функцию, но еще и регулирует температуру тела, выполняет иммунную, дыхательную, обменную, секреторную и другие функции. Чтобы организм работал правильно, нужно регулярно смывать пот и другие выделения.

### **Гигиена волос**

Это не только вопрос эстетики, но и здоровья. Дело в том, что мытье головы нормализует работу сальных желез, улучшает кровообращение и обменные процессы. Однако, не спешите мыть волосы каждый день, делайте это только по мере загрязнения.

### **Гигиена полости рта**

Нужно ухаживать за полостью рта утром и вечером, чтобы обеспечить хорошее здоровье зубов на долгие годы. Регулярная чистка помогает предупредить многие заболевания внутренних органов (органов пищеварительной системы).

### **Гигиена белья, одежды и обуви**

Нательное белье нужно менять ежедневно, после каждого мытья. Также недопустимо носить чужую одежду и обувь.

### **Гигиена постельного белья**

Белье нужно менять еженедельно, чтобы на нем не скапливалась грязь, пыль и бактерии. Также рекомендуется не позволять домашним животным лежать с вами на белье.

### **Гигиена сна и спального места**

Необходимо соблюдать режим сна, нарушение режима может привести к бессоннице, утомлению, стрессам.

Продолжительность сна должна составлять не менее 7-8 часов, но и не более.

Перед сном употреблять алкоголь, табак и кофеин, а также плотно ужинать не рекомендуется, так как это может спровоцировать бессонницу

Перед сном необходимо проветривать помещение.

### **Гигиенические правила рационального питания**

Питание играет важнейшую роль в состоянии здоровья организма. Полноценное и рациональное питание обеспечивает нормальное функционирование организма, нормальный рост, поддерживает работоспособность и физическую активность.

Чистота и порядок зависят от каждого из нас, необходимо бережно относиться к природе, к содержанию территорий населенных мест, где мы проживаем!

Главный специалист-эксперт Сотникова Ю.Л.