

Paskaita „Asmens higiena – sveikatos šaltinis“



Vasario 8 d. Šilavoto pagrindinėje mokykloje lankėsi vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Birutė Vitkauskaitė, kuri visų klasių mokiniams skaitė paskaitą apie asmens higieną ir mokinio dienos režimą. Asmens higienos įgūdžiai dažniausiai susiformuoja vaikystėje tėvų, mokytojų, visuomenės sveikatos specialistų dėka. Ne tik rudenį sugrįžus į kolektyvus padidėja rizika užsikrėsti įvairiomis infekcijomis, tad apie higienos įgūdžius vaikams reikia priminti nuolat. Paskaitos metu buvo kalbama apie asmens higienos taisykles, kaip kasdien turime rūpintis savo kūnu bei prisižiūrėti drabužius ir avalynę.

Taip pat mokiniams suteikta informacijos apie dienos režimą, kaip turėtų planuoti savo veiklas, t. y. susiplanuoti savo darbo ir poilsio režimą. Mokiniai planuojantys savo dienos tvarką ilgiau išlieka darbingi ir kūrybingi, geriau sekasi mokslai. Paskaitos metu mokiniai buvo supažindinti su prevencinėmis priemonėmis: „Dantų valymo muliažas“, „Girtumo akiniai“, „Rūkančiojo dantys“, „Dervos“. Užsiėmimo pabaigoje mokiniams įteikti skirtukai primenantys apie rankų plovimą bei lankstinukai apie asmens higieną. Vyresnių klasių mokiniai gavo lankstinukus žalingų įpročių tema.

Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė

Birutė Vitkauskaitė