# Личная и общественная гигиена

Физическое воспитание всегда было важной частью школьной программы, а личная и общественная гигиена является одним из ее основополагающих компонентов. Целью физического воспитания является укрепление физической формы, здоровья и хорошего самочувствия, но в то же время оно прививает определенные ценности, такие как личная гигиена и общественная чистота. На уроках физической культуры эти понятия обсуждаются преподавателями с целью повышения уровня информированности.

Соблюдение правил личной гигиены помогает сохранить наше тело чистым, свободным от инфекций и болезней. Личная гигиена способствует хорошему физическому и психическому здоровью, предотвращая такие болезни, как заражение вшами, кожные заболевания, например, угревую сыпь или прыщи, пищевые отравления и т. д., которые могут помешать человеку в повседневной жизни. Личная гигиена включает в себя мытье рук до и после еды, чистку зубов не менее двух раз в день, регулярное принятие ванны или душа с мылом, ношение чистой одежды и ее частую смену, уход за ушными раковинами, использование средств для ухода за волосами, уход за ногтями и т. д., а также избегание таких вещей, как нечистые стаканы для питья, пища, которая может быть загрязнена грязной пылью и т. д.

С другой стороны, общественная гигиена — это защита людей от инфекционных заболеваний, которые распространяются через негигиеничную среду, созданную в результате скопления отходов жизнедеятельности человека (мочи и фекалий) на открытых пространствах, а также в общих жилищах, например, при неиспользовании отдельной посуды для питья воды и т. д. Открытая канализация также является причиной распространения смертельно опасных холер, малярии, лихорадки денге и т. д. Чистота в общественных местах требует наличия надлежащих дренажных систем, соответствующих сооружений для удаления отходов, правильного управления системой мусороудаления, удаления/ ликвидации/очистки загрязненных источников воды, санитарных мер в таких местах, как общественные места, включая больницы. Такие меры должны быть приняты для того, чтобы защитить людей от различных заболеваний, передающихся через кожу, которые в противном случае могут привести к пандемии.

На уроках физкультуры следует уделять особое внимание обучению детей важности личной и общественной гигиены, чтобы они могли использовать полученные знания в повседневной жизни. Учителя должны прививать соответствующие ценности, связанные с соблюдением правил гигиены, с помощью мероприятий или обсуждений, подчеркивая при этом их преимущества. На уроках физкультуры преподаватели должны по мере возможности включать в учебный процесс материал по экологии, чтобы дети узнали, как они могут внести положительный вклад в создание здоровой окружающей среды. Использование реального жизненного опыта поможет сделать эту тему более доступной для учащихся и позволит им еще лучше понять ее важность.

Таким образом, с точки зрения образования, очень важно формировать у учащихся положительное отношение к личной и общественной гигиене через уроки физической культуры.