

VỆ SINH CÁ NHÂN

MỤC TIÊU HỌC TẬP

1. *Nêu tầm quan trọng của vệ sinh cá nhân.*
2. *Trình bày nội dung vệ sinh cá nhân.*

NỘI DUNG

1. TẦM QUAN TRỌNG CỦA VỆ SINH CÁ NHÂN

1.1. Giáo dục vệ sinh cá nhân nhằm bảo vệ và nâng cao sức khỏe, kéo dài tuổi thọ cho con người

- Thực hiện vệ sinh cá nhân nhằm bảo vệ con người chống lại bệnh tật và tai nạn. Giáo dục vệ sinh cá nhân làm cho mỗi người chủ động phòng ngừa bệnh tật cho mình, như biết cách ăn, ở, học tập, lao động, tránh bệnh tật như bệnh tả, thương hàn, cận thị... Cần làm cho mỗi người chủ động phòng tai nạn thường xuất hiện trong lao động, trong thi đấu thể thao, tai nạn giao thông.

- Thực hiện vệ sinh cá nhân có tác dụng nâng cao sức khỏe con người, hướng dẫn con người phát triển lành mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần, kéo dài tuổi thọ và đóng góp cho xã hội.

1.2. Giáo dục vệ sinh cá nhân là góp phần xây dựng con người mới xã hội chủ nghĩa

- Nâng cao kiến thức, bổ sung có hệ thống những hiểu biết thường thức về sức khỏe, bệnh tật, về vệ sinh phòng bệnh, phòng dịch.

- Rèn luyện ý thức bảo vệ mình, bảo vệ mọi người, tự giác tiêm chủng, ý thức bảo vệ môi trường học tập, lao động, sinh hoạt trong xã hội được trong sạch.

- Giáo dục hành động của mọi người, tự giác tham gia cuộc vận động phong trào thể dục thể thao, phong trào vệ sinh phòng bệnh, phòng dịch, phong trào xây dựng gia đình vệ sinh gương mẫu, gia đình văn hoá mới.

2. NỘI DUNG VỆ SINH CÁ NHÂN

2.1. Vệ sinh về da.

* Chức năng của da.

- Da có vai trò quan trọng trong việc bảo vệ cơ thể, ngăn chặn sự xâm nhập của vi khuẩn và tạp chất. Trên mặt da có 3 triệu lỗ chân lông, mỗi ngày trung bình tiết ra 0,5 - 1 lít mồ hôi. Da có nhiều tuyến nhờn thông ra các lỗ chân lông và tiết chất nhờn, làm cho da và tóc mềm mại, đàn hồi. Da có tác

dụng diệt khuẩn, khả năng diệt khuẩn phụ thuộc vào phản ứng a xít ở bề mặt da và sự sạch sẽ của da.

*. Yêu cầu vệ sinh.

- Nên tắm vào buổi sáng sau khi tập thể dục, làm cho cơ thể sảng khoái, minh mẫn. Không nên tắm ngay sau khi ăn cơm vừa xong. Về mùa lạnh làm một số động tác cho ấm người mới tắm, không nên tắm lâu quá và ở chỗ có gió lùa. Tắm xong lau khô người ngay rồi mới mặc quần áo. Tắm nước ấm có tác dụng làm bớt mệt nhọc, dễ ngủ.

- Khi phải đi bộ nhiều hay khi trời rét cóng buốt chân, ngâm chân vào nước nóng có tác dụng làm cho máu lưu thông dễ dàng, bớt nhức đầu, cảm lạnh, sổ mũi. Không nên ngâm lâu quá 15 phút.

2.2. Vệ sinh răng miệng

- Thức ăn bị rất vào kẽ răng, dưới tác dụng của vi khuẩn, sinh ra các a xít hữu cơ làm hỏng men răng và dễ sâu răng. Miệng giữ không sạch có mùi hôi hám, dễ bị viêm Amydan, viêm họng, viêm tai, mũi.

- Hàng ngày phải súc miệng bằng nước sạch hoặc nước muối nhiều lần. Chải răng tối thiểu 2 lần / ngày, chải từ chân răng lên nếu là hàm dưới, và từ chân răng xuống nếu là hàm trên. Đánh cả mặt trong của răng và các mặt nhai của răng, không để cao răng bám vào chân răng. Chải cả lợi để cho máu dễ lưu thông, để phòng bệnh răng lợi và có mũ chân răng. Không nên xỉa răng khi răng chưa có kẽ rất thức ăn, làm hở kẽ răng, chảy máu lợi và nhiễm khuẩn.

2.3. Vệ sinh về ăn, uống.

- Ăn thức ăn đã nấu chín và uống nước đã đun sôi. Nhai kỹ thức ăn làm cho chất dinh dưỡng hấp thu dễ dàng hơn, đỡ hại dạ dày.

- Ăn đúng giờ tạo phản xạ tiết dịch, ăn vừa ngon miệng, vừa dễ tiêu hoá.

- Ăn uống điều độ, tránh ăn quá nhiều, quá no làm cho bộ máy tiêu hoá mệt mỏi. Ăn uống thất thường không có cảm giác ngon miệng.

- Nên thay đổi món ăn thường xuyên và chú ý kỹ thuật chế biến món ăn.

- Không nên ăn no trước khi đi ngủ hoặc thể dục thể thao.

- Tránh nghiện rượu, thuốc lá có hại cho sức khỏe.

- Không ăn thức ăn ôi thiu, thịt gia súc bị bệnh.

- Thực hiện ăn chậm nhai kỹ.

- Vệ sinh rửa tay trước khi ăn.

2.4. Vệ sinh về mặc

* Chức năng của quần áo.

- Mặc quần áo có tác dụng điều hoà thân nhiệt, giữ cho cơ thể sạch sẽ và không bị tổn thương.

* Yêu cầu vệ sinh.

- Không nên mặc quần áo quá chặt làm cản trở hô hấp, tuần hoàn và các hoạt động của cơ thể. áo lót hay yếm quá chặt làm thất phần dưới ngực ảnh hưởng đến hoạt động của tim, phổi, dạ dày.

- Đảm bảo mặc thoáng mát về mùa hè, ấm về mùa đông. Mùa hè nên mặc quần áo sáng màu, mùa đông nên mặc nhiều áo mỏng hơn là mặc một áo dày, mặc đủ ấm đặc biệt là giữ cổ ngực, chân tay ấm.

- Khi đi mưa về cần thay ngay quần áo ướt để tránh cảm lạnh, quần áo bông phải trải cho hết bụi và phơi nắng luôn.

- Giữ quần áo luôn sạch sẽ, năng thay quần áo đặc biệt là quần áo lót. Quần áo bẩn làm rối loạn các chức phận của da, giảm tính thẩm thấu, giảm tính chứa nước, giảm tính thông gió của vải, chứa nhiều vi khuẩn và dễ bị nhiễm khuẩn ngoài da.

- Không nên mặc quần áo bằng vải có tỷ lệ nilon cao.

2.5. Vệ sinh giày dép

- Giày dép có tác dụng giữ cho chân khỏi lạnh và khỏi bẩn. Giày dép tốt phải đảm bảo bước đi vững chắc và sự phát triển bình thường của chân.

- Không nên đi giày dép quá chặt, quá rộng hoặc quá cao gót ảnh hưởng trọng tâm của bước đi. Không dùng giày vải hoặc giày da bị ướt.

- Thường xuyên cọ rửa dép sạch sẽ.

2.6. Vệ sinh về ngủ

* Giấc ngủ có tầm quan trọng đặc biệt, tái tạo lại sức lao động đã mất, bảo vệ bộ não nghỉ ngơi cho ngày làm việc hôm sau.

- Người khoẻ ngủ ngay và ngủ rất say, năng lượng được hồi phục đầy đủ.

* Thực hiện vệ sinh giấc ngủ.

- Nơi ngủ phải đảm bảo sạch sẽ, thoáng mát về mùa hè, ấm vào mùa đông

- Chăn, chiếu, màn phải sạch sẽ, giặt phơi nắng thường xuyên

- Đảm bảo ngủ đủ giấc, người lớn trung bình ngủ 6-8 giờ trong ngày, trẻ em ngủ nhiều hơn.

- Không nên sử dụng các chất kích thích trước khi đi ngủ: Cà phê, nước chè đặc...

2.7. Vệ sinh rèn luyện thân thể

* Tầm quan trọng của thể dục thể thao.

- Thể dục thể thao là môn khoa học phòng bệnh tích cực, tăng cường sức khỏe và tuổi thọ cho nhân dân, làm cho các vận động viên có sức lực, sự bền bỉ, sự khéo léo, sự nhanh nhẹn ở mức độ cao, vượt xa khả năng bình thường của con người.

- Thể dục thể thao làm cho cơ thể phát triển cân đối, quen dần với dầm mưa, dãi nắng, sương gió mà không ốm đau, có năng xuất học tập, công tác, lao động cao hơn.

- Ngành y tế phải kết hợp chặt chẽ với ngành thể dục thể thao. Mọi người cần có những kiến thức thông thường về y học để tự kiểm tra theo dõi sức khỏe, tự giác rèn luyện thân thể phù hợp với bản thân mình.

* Nguyên tắc cơ bản của rèn luyện thân thể.

- Tập tuần tự, từng bước. Phải tập từ dễ đến khó, từ nhẹ đến nặng, nâng dần khối lượng vận động và cường độ vận động làm cho cơ thể dần thích nghi với hoàn cảnh vận động ngày càng khẩn trương và phức tạp.

- Tập thường xuyên và có hệ thống. Cần tập thường xuyên, liên tục và suốt đời, để bảo đảm cho thể lực ngày càng tăng, kỹ thuật càng điêu luyện.

- Tập bảo đảm an toàn: Cần kiểm tra theo dõi sức khỏe khi tập luyện, kiểm tra an toàn dụng cụ, sân bãi. Bảo hiểm cho những động tác nguy hiểm.

* Vệ sinh trong luyện tập thân thể.

- Người mắc bệnh tim hay cao huyết áp nên tập thể dục chữa bệnh nhẹ nhàng và có theo dõi sức khỏe.

- Sau mỗi buổi tập, nên đi lại và hít thở nhẹ nhàng để máu khởi ứ lại ở phần dưới cơ thể, kết hợp thở mũi với thở bằng mồm, tắm sau khi ráo mồ hôi và xoa bóp toàn thân.

- Trước khi tập 30 - 60 phút không nên ăn no. Sau khi tập không nên ăn ngay vì kém ngon miệng

- Thể dục giữa giờ là nghỉ ngơi tích cực, làm hưng phấn thần kinh và đỡ mệt mỏi. Thể dục buổi sáng làm cho trí óc minh mẫn, tăng cường sức chống đỡ của cơ thể. Tập nơi sạch sẽ, thoáng khí. Phải tập đúng các động tác quy định.

CÂU HỎI LƯỢNG GIÁ

I. Điền vào chỗ trống

1. Vệ sinh cá nhân có tầm quan trọng như thế nào:

A.

B.

C.

2. Hãy nêu các nội dung cần làm vệ sinh cá nhân:

A.

B. Vệ sinh răng miệng.

C.

D. Vệ sinh về mặc.

E.

G. Vệ sinh về giấc ngủ.

H.

3. Giáo dục vệ sinh cá nhân để bổ xung có hệ thống những hiểu biết về:

A.

B.

C. Vệ sinh phòng bệnh.

D.

II. Chọn câu đúng (Đ), sai (S)

T	Nội dung câu hỏi	Đ	S
4	Vệ sinh cá nhân nhằm kéo dài tuổi thọ cho mọi người.		
5	Giáo dục vệ sinh cá nhân là góp phần xây dựng con người mới.		
6	Tự giác tiêm chủng là phương pháp vệ sinh da để bảo vệ sức khỏe.		
7	Vệ sinh da nhằm ngăn chặn sự xâm nhập của vi khuẩn và tạp chất.		
8	Sau khi ăn cơm xong có mồ hôi nên tắm ngay.		
9	Nếu vệ sinh răng miệng không tốt dễ dẫn đến làm hỏng men răng và sâu răng.		
10	Xỉa mạnh vào kẽ răng là phương pháp lấy cao răng để phòng viêm lợi.		

III. Chọn câu đúng nhất

11. Ngâm chân vào nước nóng có tác dụng:

A. Làm cho máu lưu thông, bớt nhức đầu, cảm lạnh.

B. Làm bớt nhức đầu, cho máu lưu thông, không sổ mũi.

C. Làm cho không cảm lạnh, cho máu lưu thông, sổ mũi.

D. Làm cho máu lưu thông, bớt nhức đầu, cảm lạnh, sổ mũi.

12. Không nên ngâm chân lâu quá:

A. 10 phút.

B. 15 phút.

C. 20 phút.

D. 25 phút.

13. Không nên ăn no trước khi tập thể dục trẻ thao:

A. 15 – 20 phút.

B. 15 – 30 phút.

C. 20 – 30 phút.

D. 30 – 60 phút.