

Pozdravljeni 😊

V nadaljevanju si bomo pogledali, kaj je higiena oz. kultura higiene. List lahko natisneš ali pa snov prepíšeš v zvezek.

Spodnje besedilo preberi in razmisli o vzporednicah s trenutno situacijo, ki jo doživljamo.

Higiena

1) Kaj je higiena? Beseda higiena ima lahko več pomenov.

V prvi vrsti je higiena osnovna človekova življenjska aktivnost. Beseda izhaja iz grščine in pomeni *biti zdrav*. Kako? Tako, da higiena odpravlja škodljive vplive iz okolja, ki škodijo zdravju.

2) Poznamo:

- Higieno celega telesa (sem spada tudi umivanje rok, ki ga trenutno zelo poudarjamo, ampak higiena rok bi morala biti prisotna vsakodnevno, ne samo, ko nam preti neka nalezljiva bolezen!)
- Higiena obleke in obutve.
- Higiena prostorov.
- Okoljska higiena.

3) Higiena je pa tudi medicinska veda, ki:

1. proučuje zdravstveno stanje prebivalstva, ter pojav in gibanje bolezni v posamezni populaciji in pri posamezniku v povezanosti z dejavniki življenjskega okolja;
2. oblikuje navodila (splošna in specialna) za varovanje in krepitev zdravja in delovne sposobnosti posameznika in populacije;
3. cilj je razvijanje najvišje možne oblike fizične, psihične in socialne blaginje človeka v danih razmerah;
4. raziskuje vplive dejavnikov naravnega okolja na biološko vrednost in zdravje prebivalstva, na telesni, psihični in socialni razvoj človeka ter njegovo produktivnost zato, da oblikuje navodila za zdravo in varno življenje;
5. skrbi zlasti za zdravstveno ogrožene skupine prebivalstva, ki so bolj izpostavljeni negativnim dejavnikom okolja;

6. skuša preprečevati bolezni in nezgode in omogoča harmoničen telesni razvoj in psihofizično zdravje človeka;
7. daje predloge za saniranje negativnih vplivov okolja, odpravlja nezdrave navade in zagotavlja zdrave;
8. v vsakem okolju išče koristne in škodljive dejavnike, ki vplivajo pozitivno ali negativno na zdravje in prav tako poskuša odpraviti negativno.

Če spremljaš aktualno dogajanje (tudi preko medijev), katere od teh naštetih značilnosti higiene kot vede prepoznaš? Navedi nekaj konkretnih primerov, s katerimi se srečujemo ali smo se srečevali v tem karantenskem obdobju (pošlji na moj naslov – časa imaš 1 teden).

Ostanite zdravi

Gordana