

100 ЛЕТ МУЗЕЮ ГИГИЕНЫ

Выпуск №35 (7) Лицей №554, Приморский район Санкт-Петербурга, 25.03.19



Один шанс в жизни

Я побывал в музее гигиены, и он меня впечатлил, превзошёл мои ожидания! Название для этой статьи я выбрал по первым словам экскурсовода, она нам рассказывала, что здоровье даётся только один раз в жизни, и его нельзя купить, невозможно вернуть, его можно только беречь и сохранять! В этом случае поговорка «Лучше поздно, чем никогда» не подходит – рана, след на здоровье останется...

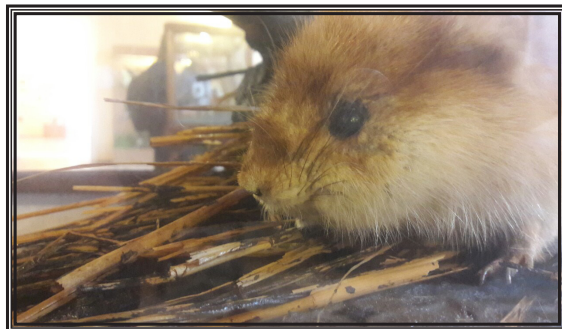
Первая тема была «Болезни и их перенос». Я узнал, что существует несколько основных путей переноса болезней:

1. Еда – и это самый распространенный способ!
2. Воздух, не менее опасный, особенно во время эпидемий.
3. Вода.
4. Через контакт с животными, в особенности с собаками и грызунами, ведь они переносят опасные болезни: бешенство, чесотку, например.

На фото: ондатра, суслики. Но не теряйте голову, глядя в их честные глаза, грызуны могут переносить бешенство!

Переносятся от человека к человеку разными путями либо бактерии, либо вирусы. Бактерия – это клетка, которая портит другие клетки. А вирус – это большая самостоятельная вещь в организме, которая нарушает его ход.

Также я узнал, что иногда угрозой для своего здоровья становится сам человек. Курение сигарет, вейпа – это всё идёт в лёгкие, навсегда. К сожалению, с возрастом школьники пробуют курить, и такой случай был даже в моём классе. Нет ни одного органа, на который бы не повлияло курение, оно по очереди разрушает всё, что есть в вашем организме: зубы, уши, желудок, сердце! Ужас! Самоубийство! И есть только один путь – бросить курить. Причём это оказывается не так и просто: нужно обратиться к специалисту, посетить психиатра, и в первую очередь, необходимо захотеть избавиться от этой зависимости.



На фото: вирус и бактерия, интересные и загадочные

Еще для здоровья важен рацион, питание здорового человека должно быть равномерным. На первом месте должны быть крупы, злаки, зерновые. На втором месте – овощи и фрукты. На третьем белок, яйца. И лишь последнее место должны занимать жиры: масло, молоко.

Также важен распорядок дня, этот рацион призван поддерживать нормальный вес. Спать взрослый человек должен как минимум 8 часов, а ребёнку необходимо 9 часов сна.



На фото: пирамида-состав здорового питания; сигарета и её составляющие

Последней темой нашей беседы в музее была стоматология, и я она меня очень впечатлила. Все боятся кресла зубного врача... А в музее я узнал, как нужно правильно чистить зубы, чтобы в это кресло не попадать.

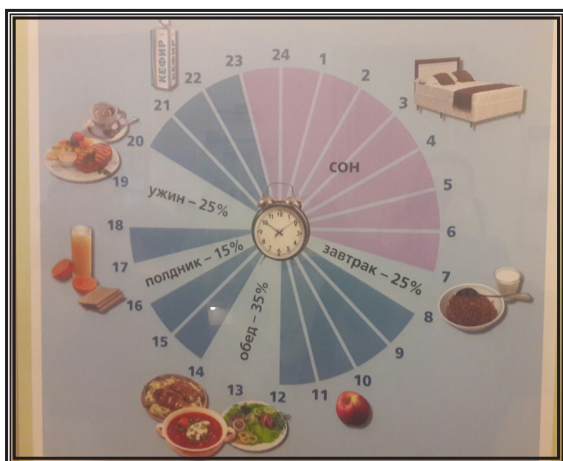
Итак:

- Не стоит задевать дёсны во время чистки зубов.
- Сначала нужно прочистить перед зубов, потом задние части, и напоследок верх.
- Обязательно нужно чистить и язык, на нем накапливаются и остатки еды, и бактерии.
- После каждого приёма еды нужно прополоскать рот, а еще лучше – почистить зубы.

Когда я только собирался в музей, я подумал «Ой, да чего еще я могу не знать? Как правильно руки мыть?» На выходе же я поймал себя на мысли, что узнал много нового, интересного, и даже шокирующего, пять звёзд!

В музее были экспонаты, которые запрещено фотографировать, поэтому очень много я вам не рассказал, приходите в замечательный музей гигиены сами!

Семён Суздальцев, 4А



На фото: правильный распорядок дня; “зубная” инсталляция

RSPR 90-02130-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.sgo.ru

Адрес редакции и издателя: 197371, Санкт-Петербург, Комендантский проспект, дом 21, корпус 3, лит.А.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Лицей № 554 Приморского района Санкт-Петербурга.

Подписано к печати 04.03.19 Тираж до 100 экземпляров
 gazeta220volt@yandex.ru