

ГИГИЕНА УМСТВЕННОГО ТРУДА



- Для школьников работа – это учеба. Работа в школе и дома часто связана с чтением и письмом, поэтому следует соблюдать **гиgieneу зрения**.
- Рабочее место должно быть достаточно **освещенное**, а в помещении должен быть чистый воздух и комфортная температура.
- Все необходимое для работы должно быть **приготовлено заранее**, каждая вещь должна быть на своём месте.
- Работоспособность значительно выше, если придерживаться заранее запланированного распорядка дня и смены видов умственного труда.
- Учеба не только дает знания, умения, навыки, но и тренирует физические и умственные способности, совершенствует память, воображение, мышление, волю, готовит к труду.
- В любую работу надо **включаться постепенно**.
- Следует не забывать о **чередовании работы и отдыха**.

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ



- Питание должно быть сбалансированным и предусматривать правильный режим потребления пищи. Необходимо знать и соблюдать три правила гигиены питания: **умеренность, разнообразие, режим приема пищи**.
- Прием пищи должен осуществляться каждый день **в строго определенное время**.
- Учащимся следует принимать пищу **не меньше 4 раз в сутки**.
Первый завтрак - дома в 7.45 - 8.00;
Второй, тоже горячий завтрак - в школе, во время большой перемены;
Обед - в 13.00 - 14.00, по возвращению из школы;
Полдник - в 16.30 - 17.00, в перерыве между приготовлением домашних заданий;
Ужин - не позже, чем за полтора часа до сна.
- Есть необходимо **не торопясь**, при этом **тщательно** пережевывая пищу, а также во время еды школьник не должен отвлекаться и разговаривать.
- **Умеренность** в питании необходима для соблюдения баланса между поступающей пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Чем больше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека.
- Энергетическая ценность питания зависит от входящих в его состав белков, жиров и углеводов. Углеводы поставляют преимущественно энергию, тогда как жиры и особенно белки не только снабжают организм энергией, но и являются необходимым материалом для обновления клеток.
- Ограничить до минимума продукты быстрого приготовления, сладкие газированные напитки. Избыток углеводов переходит в жир, создавая избыток веса; сахар создает угрозу развития кариеса.
- В зимне-весенний период следует специальное внимание обращать на содержание в пище свежей зелени и овощей (моркови, капусты, которые следует употреблять в сыром виде).

Многие навыки прививаются с трудом, и требуется немало усилий и терпения от родителей и самих детей, чтобы они стали привычками, но это жизненная необходимость, которая в будущем положительно послужит для повышения работоспособности и сохранения крепкого здоровья.



Министерство здравоохранения
Калининградской области
Центр медицинской профилактики
и реабилитации



ГИГИЕНА ШКОЛЬНИКА

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



*Чтобы быть всегда здоровым,
Очень бодрым и весёлым,
День с зарядки начинай,
Гигиену соблюдай!*

Режим дня

Личная гигиена

Гигиена одежды и обуви

Физическая активность

Гигиена питания

ГИГИЕНА — это раздел медицины, изучающий влияние факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни, разрабатывающий нормативы, требования и санитарные мероприятия, направленные на оздоровление населенных мест, условий жизни и деятельности людей.



ГИГИЕНА ШКОЛЬНИКА включает в себя целый комплекс правил и регулярных действий, которые направлены на поддержание здоровья. Кроме этого, регулярное поддержание чистоты собственного тела и личных вещей учит ребенка быть внимательным, организованным и ответственным.



РЕЖИМ ДНЯ



Вставать следует в одно и то же время, не позднее 7 ч, и начинать день с **утренней гигиенической зарядки**, цель которой - ускорить переход от сна к бодрствованию. Упражнения, требующие большой физической силы и выносливости, в нее включать не следует. Так как в течение дня работоспособность человека

меняется, наиболее ответственную и напряженную работу, в том числе и спортивные тренировки, лучше планировать от 10 до 13 и от 16 до 20 ч, когда она наиболее высокая. **Сон** (в зависимости от возраста) – 8-10 часов.

ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ



- Одежда должна соответствовать погоде.
- Обувь должна быть легкой, эластичной, хорошо вентилируемой и правильно подобранной по ноге.
- Одежду и обувь необходимо содержать в чистоте, вовремя их стирать и чистить.
- Приучите ребенка всегда вытирать

ноги при входе в помещение и дома переодевать сменную обувь.

- Совершенно недопустимо садиться и тем более ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь, и позволять находиться домашним животным на вашей постели.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



- Физическая деятельность жизненно необходима человеку. Дорога в школу для многих - хорошая прогулка. Поэтому всегда стоит иметь небольшой запас времени.
- Занятия физкультурой и спортом - необходимое условие, от которого зависит здоровье, работоспособность и хорошее настроение. Большие умственные, нервные нагрузки, не сочетаются с соответствующими физическими упражнениями, крайне

неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков. Регулярное занятие физической культуры и спортом повышают естественную сопротивляемость организма неблагоприятным влияниям окружающей среды, инфекциям.

- Для улучшения состояния здоровья и здорового сна служат вечерние прогулки.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



- Очень важно тщательно умываться, принимать душ утром и вечером.
- Каждый человек в доме должен иметь свое полотенце, пасту, зубную щетку.
- Зубы надо чистить каждый день на протяжении не менее 3 минут утром и вечером и пользоваться зубной нитью, зубную щетку следует менять не реже 4 раз в год.
- Особого внимания требует уход за руками. Наибольшее количество болезнетворных микробов скапливается под ногтями. Там могут

оказаться и яйца гельминтов, поэтому ногти надо регулярно стричь и вычищать грязь под ногтями специальной щеткой.

- Водные процедуры имеют не только гигиеническое, но и закаляющее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют хорошему, здоровому сну.
- Следует постоянно иметь при себе чистый носовой платок и при необходимости пользоваться им.

Моем руки правильно!



1 Ополаскиваем руки теплой водой



2 Наносим на ладони мыло



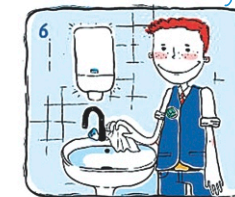
3 Намыливаем руки в течение 40-60 секунд



4 Смываем мыло и бактерии



5 Вытираем руки бумажным полотенцем



6 Закрываем кран через полотенце



перед едой



после общения с животными



после посещения туалета



после игр и занятий спортом



после кашля и чихания

Не забывайте мыть руки:

