

«Хочешь быть здоровым? Будь им!»

Дорогие ребята! Сегодня замечательный день – День знаний и начало нового 2016 – 2017 учебного года.

Вам предстоит 9 месяцев упорного труда освоения школьной программы, поэтому чтобы правильно распределить силы нужно ежедневно заботиться об укреплении своего здоровья.

1. Прежде всего, каждому школьнику необходимо соблюдать режим дня, в основе которого лежит чередование труда, отдыха и приема пищи. Рациональный режим предупреждает развитие утомления, повышает общую сопротивляемость организма.

2. Позаботьтесь о своей осанке. Не носите портфели и сумки в одной руке. Лучше всего носить ранцы и рюкзаки с супинаторами. Во время занятий правильная посадка помогает меньше уставать, лучше учиться, вырасти стройным и красивым.

Контролируя посадку надо помнить:

- Сидеть прямо, не упираться грудью о стол.
- Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30 см.
- Свет должен падать с левой стороны
- Необходимо давать глазам отдых каждые 30 минут (для этого поднимайте глаза и вглядывайтесь в отдаленные объекты).
- Не следует долго смотреть на яркие и блестящие поверхности, читать лежа.

3. Соблюдайте правила питания.

Пища должна быть достаточной по объему, содержать все необходимые для организма вещества. Режим должен быть и в еде. Очень важно есть в одни и те же часы:

<p><i>Для первой смены:</i> 7-30-8-00-завтрак дома; 11-00-12-00- горячий завтрак в школе; 14-30-15-30- обед дома или в школе на продленке; 19-30-20-00-ужин дома.</p>	<p><i>Для второй смены:</i> 8-00-8-30-завтрак; 12-30-13-00-обед дома (перед уходом в школу) 16-16-30- горячее питание в школе; 19-30-20-00-ужин дома.</p>
---	---

Домашнее меню школьника:

Утром можно дать на закуску салат, сыр или колбасу, а затем горячее блюдо: мясо или рыбу с гарниром, кашу, творог или блюда из яиц. В качестве питья желательно теплое молоко или кофейный напиток на молоке, можно чай, но тоже с молоком.

На обед - максимальное количество овощей и салатов . На второе-суп и высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, лучше если оно будет из овощей. На сладкое - фруктовый сок, свежие фрукты, компоты из свежих или сухофруктов.

Полдник-молоко или кефир, выпечку, фрукты.

Ужин- блюдо из творога, овощей и яиц. Можно дать стаканчик теплого молока.

Необходимо исключить из своего рациона чипсы, жвачки, искусственные конфеты, газированные напитки (кока – колу, пепси – колу), искусственные соки.

4. Чтобы уберечься от инфекционных заболеваний необходимо:

- Соблюдать личную гигиену,
- Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета,
- Пить только бутилированную или кипяченую воду,
- Пользоваться индивидуальной расческой и полотенцем.

Вы должны знать: «В каждой школе есть закон – вход неряхам воспрещен»

Помните! Чистота – залог здоровья!

ФФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области» в г. Волгодонске»