

В школу весело шагать!

Дорогие ребята!

Вот и прошло лето. Наступает, наверное, самое волнительное время для всех школьников, и в особенности для первоклашек, начало учебного года.

От всей души поздравляю Вас с 1 сентября – Всероссийским днем знаний и началом нового 2016-2017 учебного года.

Но после шумного и веселого «Дня знаний» увы, начинаются будни.

И вы должны быть к ним готовы. Поэтому я хочу ненадолго увести Вас в мир знаний о возможных заболеваниях, о том, как предупредить их и на долгое время сохранить свое здоровье.

Основа здоровой жизни – это рациональный режим дня. Строгое и неукоснительное его соблюдение экономит жизненные силы человека, продлевает его жизнь.

В основе режима дня лежит чередование труда и отдыха. Существует старое хорошее правило: работаешь стоя – отдыхай сидя и наоборот. Кроме того, для полноценного отдыха надо чаще бывать на свежем воздухе, среди зеленых насаждений. Во время занятий в школе и дома контролируйте свою осанку, старайтесь не сутулиться и не забывайте, чтобы во время занятий свет на рабочую поверхность падал слева. После 30 минут работы надо дать отдых глазам – посмотреть вдаль. Нельзя читать в движущемся транспорте и лежа. При просмотре телепередач расстояние от экрана телевизора должно быть 2,5- 3,0 м, время просмотра должно быть ограничено.

Без правильного питания не может быть полного и длительного здоровья. От количества и качества пищи зависит ваше состояние организма, его рост и развитие, недоедание вредно, но и избыточное питание не приносит пользы. Пищу надо принимать в одно и то же время. Обязательно соблюдать личную гигиену - мыть руки перед едой. Очень полезны свежие овощи и фрукты, но их предварительно надо вымыть под струей воды.

Существует большая группа заболеваний, передающиеся от больного человека к здоровому, они называются инфекционными. Вызываются они невидимыми глазом микроорганизмами, которые проникают в наш организм разными путями.

Например: при разговоре, кашле, чихании – это воздушно-капельные инфекции. Кишечные инфекции возникают при употреблении недоброкачественных продуктов, грязной воды, при несоблюдении личной гигиены.

Если пользоваться одной расческой, одним полотенцем можно заразиться инфекциями, которые живут на наружных покровах человека – волосах, ногтях.

Уберечься от всех этих заболеваний очень просто, необходимо:

- Соблюдать личную гигиену
- Мыть руки с мылом
- Пользоваться своей расческой, полотенцем
- Соблюдать чистоту в учебных помещениях и доме

ПОМНИТЕ! ЧИСТОТА-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

**ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области"
в г. Волгодонске"**