

Памятка для школьника

## Здравствуй, школа!



Дорогие ребята, сегодня замечательный день - День знаний и начало нового 2016-2017 года.

После 3-х месяцев беззаботного отдыха для Вас наступает ответственная пора - приобретение новых знаний и закрепление уже изученного.

Чтобы учебный процесс проходил комфортно, нужно правильно распределить свои силы и ежедневно заботиться об укреплении своего здоровья.

*Рациональный режим дня – основа здоровой жизни. Чем более строго и неукоснительно он выполняется, тем в большей мере экономятся жизненные силы человека, сохраняется его здоровье, тем дольше продолжается жизнь.*

В основе режима дня лежит принцип чередования труда и отдыха.

Постарайтесь больше отдохнуть на свежем воздухе, регулярно занимайтесь физическими упражнениями, которые поддерживают кости и мышцы в хорошем состоянии.

*Позаботьтесь о своей осанке при работе за столом или компьютером, не сутультесь, ноги должны доставать до пола, плечи расслаблены и слегка отведены назад.*

- Свет на рабочую поверхность должен падать слева, расстояние от глаз до книги, тетради должно быть не менее 40 см.

После 30 мин. работы необходимо давать глазам отдых (подними глаза и посмотри вдаль).- Не носите портфель или сумку в одной руке. Рюкзак или ранец более удобен.

- Нормальному физическому развитию учащегося, хорошему усвоению знаний способствует сбалансированный по качественному и количественному составу рацион питания. Питаться следует 4-5 раз в день, желательно в одно и тоже время.

В меню должно быть достаточное количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов (каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов).



Необходимо исключить из своего рациона чипсы, жевательную резинку, газированные напитки (кока – колу, пепси – колу и др.), ограничить соль и сахар.

И конечно не забывайте о важном правиле – соблюдать личную гигиену, мыть руки перед едой.

Важно помнить так же о заболеваниях, которые называются инфекционные. Они связаны с проникновением различными путями в организм здорового человека от больного, невидимых глазом живых существ – бактерий и вирусов.

Воздушно – капельные инфекции распространяются при чихании, кашле, разговоре.

Кишечные инфекции – при несоблюдении личной гигиены, употреблении некачественных продуктов, воды.

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

*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.



***Помните! Ваше здоровье в ваших руках!***