

## **Рекомендации для школьников по сохранению здоровья**

**1. Соблюдение рационального режима дня** (обязательный 8-9-ти часовой сон, пребывание на свежем воздухе после учёбы и перед сном, короткий отдых между выполнением домашних заданий по разным предметам). Приготовление уроков не должно занимать более 4-х часов.

**2. Рациональное, сбалансированное питание** (обязательный завтрак, обед не позже 14 часов, ужин не позднее 19 часов), употребление в пищу продуктов содержащих достаточное количество белков, жиров углеводов, витаминов и микроэлементов.

**3. Соблюдение правил личной гигиены, уход за кожей, зубами, волосами, поддержание в порядке своей одежды, своей комнаты.** Необходимо постоянно заботиться о чистоте рук, т.к. заражение многими болезнями происходит через грязные руки, самым распространённым заболеванием, передающимся таким путём является энтеробиоз (глистная инвазия). Гигиена зубов - комплексный уход за полостью рта (чистить зубы два раза в день, полоскать рот после приёма пищи, не менее двух раз в год посещать стоматолога). Уход за кожей особенно важен в подростковом возрасте, когда появляется чрезмерная потливость быстро присоединяются гнойничковые осложнения. Волосы ученика и ученицы должны быть чистыми, причёска не должна мешать при занятиях в классе и в спортзале. Одежда должна выполнять свою основную функцию и быть лёгкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать возрасту ученика, полу, температуре в школьном помещении, виду урока, должна быть чистой.

**4. Поддержание достаточной двигательной активности.** Мышечная активность необходима для правильного формирования характера человека, его способности творчески мыслить, сохранять в любой ситуации эмоциональное равновесие, ровность поведения. Поэтому необходимо выполнять утром комплекс утренней зарядки, посещать все уроки физкультуры, а также заниматься каким-либо видом спорта в секции или посещать тренажёрный зал 2-3 раза в неделю. Это поможет правильному формированию осанки, предупредит развитие сколиоза.

**5. Необходимо постоянно повышать свои иммунные силы посредством закаливания.** Это поможет снизить заболеваемость простудными болезнями, уменьшить число пропусков школы по болезни. Рекомендуются такие процедуры: контрастный душ, обливание ног холодной водой, воздушные

ванны. Главное условие для успешного закаливания это - постепенность, систематичность, умеренность.

**6. Воздержание от употребления любых психоактивных веществ,** коими являются: табак, алкоголь, наркотики, таблетки и другие вещества, изменяющие сознание человека. Вредность употребления этих веществ очевидна - они вызывают зависимость. Школьник, начавший их употреблять, быстро теряет свой умственный потенциал, жизненный ориентир, у него появляются проблемы с учёбой, в отношениях с родителями и учителями, а далее и с милицией. Огромный вред здоровью школьника наносят напитки с малым содержанием спирта: пиво, коктейли. Помимо спирта в них содержатся ядовитые добавки, которые вызывают тяжёлые поражения печени и мозга, ну, а спирт, находящийся в них формирует алкоголизм. Велик вред табака, его дым содержит до 400 и более ядовитых веществ, которые вызывают хронические заболевания: фарингит, бронхит, ларингит.

**7. Необходимо правильно вести себя в школе, на улице, в быту,** не допускать поступков прямо или косвенно ведущих к травме. Для этого необходимо правильно управлять своими эмоциями, реагировать на замечания старших должным образом, бережно относиться как к себе, так и к окружающим.