ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

«Береги здоровье смолоду!»



Дорогие ребята!

Для того, чтобы быть здоровым каждый должен заботиться об укреплении своего здоровья.

**1.** Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Активные упражнения помогают поддерживать кости и мышцы в хорошем состоянии.

**2.** Без правильного питания не может быть полного и длительного здоровья. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.

**3**. Чтобы глаза были здоровыми необходимо:

- Читать при хорошем освещении (свет должен падать с левой стороны)

• Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30 см.

• 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.

**4**. Позаботьтесь о своей осанке при работе за столом или компьютером:

• Держите голову прямо, не наклоняйтесь,

• Плечи должны быть расслабленны и слегка отведены назад,

• Нижняя часть спины должна прижиматься к спинке стула,

• Ноги должны доставать до пола.

Правильная посадка помогает лучше учиться, меньше уставать, быть стройным и красивым.

**5**. Чтобы уберечься от инфекционных заболеваний необходимо:

• Соблюдать личную гигиену,

• Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета,

• Пить только бутилированную или кипяченную воду,

- Пользоваться индивидуальной расческой и полотенцем.

**6.** Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от школьной учебы, а в свободное время заниматься серьезным делом (творчеством).

**7.** Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.

**8.** Выработать, с учетом индивидуальных особенностей своего характера, подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

**9.** Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.п.) и выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.

**10.** Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и не поддаваться, когда кто-нибудь будет соблазнять попробовать сигарету или спиртное.

***ЧТО СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ - ОДИН ИЗ***

***ЭЛЕМЕНТОВ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА!***

Родители, берегите здоровье своих детей!!

**Из чего складывается здоровье ребенка?**

 Во-первых, из правильного распорядка дня, во-вторых, рационального и сбалансированного питания и, в-третьих, своевременной профилактики заболеваний.

**Режим дня – прежде всего**

 Режим дня каждого ребенка индивидуален и должен учитывать его биологический ритм, особенности характера, возрастной период, особенности здоровья. Но сон обязательно должен быть полноценным – не менее 8 часов в сутки. У школьников младших классов возможен дневной сон после занятий в школе. Время для полезных увлечений, прогулок и спортивных мероприятий не должно быть в ущерб учебным занятиям. Если в будни не всегда получается проводить на свежем воздухе до 4 часов в день, то можно больше быть на воздухе в выходные дни и на каникулах.

**Восполняйте недостаток активных движений**

 Многие заболевания современные дети «зарабатывают» ввиду недостаточной физической активности: учеба, телепередачи, компьютеры привели к тому, что опустели детские площадки, школьные стадионы вне уроков физкультуры, некому  играть во дворах в подвижные игры. Помните, что физическая активность чрезвычайно важна для физического развития ребенка и его хорошей успеваемости в школе. Записывайте ребенка в спортивные секции, на плавание, занятия танцами, поощряйте велосипедные и лыжные прогулки. В выходные дни всей семьей чаще выбирайтесь на природу погулять, захватите с собой мяч, зимой – лыжи, коньки, санки. Так утоляя физический «голод» в детстве, ребенок получает своеобразную «прививку» физической культуры на всю жизнь, это будет его полезной привычкой и оградит от других, вредных для здоровья привычек.

**Рацион питания ребенка**

 Питание растущего организма должно быть особенно полноценным, разнообразным, сбалансированным и витаминным. Именно такие требования к питанию играют немалую роль в поддержании его здоровья при больших психологических и умственных нагрузках. Ответственные родители продумают заранее, как организовать такое питание, научат ребенка, как накормить себя, пока взрослых нет дома, проследят, чтобы деньги на школьные обеды использовались по назначению, а не на рекламные продукты, не приносящие пользу детскому организму. Необходимо избегать проблем излишнего веса, дефицита в питании по белкам, микроэлементам, витаминам.

**Главное – здоровье**

 Ребенок еще только усваивает здоровьесберегающий стиль жизни и задача взрослых – научить, подсказать, уберечь его от ошибок на этом пути. Дети очень любопытны и хотят проверить лично любые разумные запреты. В подростковом возрасте у них особенно остро проявляется чувство самоутверждения в среде коллектива, в котором они пребывают. Именно эти две позиции толкают некоторых из них на путь наркомании, алкоголизма, курения. Научите ребенка, как избежать попадания в круг вредных привычек, и проследите за выполнением данных советов.

Следите за нагрузкой на глаза ребенка: приучайте делать перерывы при длительной зрительной нагрузке через 20-30 минут на 3-5 минут, делать упражнения для глаз, которые порекомендует врач-офтальмолог, заботиться о должном освещении.

Правильная осанка также формируется в период роста. Это стоит учитывать родителям при подборе мебели, обуви, портфеля для своего ребенка.

Обращайте внимание на изменения в состоянии детей, не дожидаясь очередного врачебного профилактического осмотра. Иногда под маской лени и хронической усталости могут дебютировать некоторые серьезные заболевания.

**Помните: забота о здоровье ребенка не пройдет впустую, а вернется успехами в учебе и хорошим настроением!**