

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Вот и закончились каникулы - замечательная пора, когда вы отдыхали и набирались сил для нового 2020-2021 учебного года.

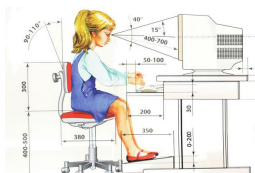
Чтобы быстрее адаптироваться к учебе, и чтобы в дальнейшем процесс получения знаний проходил успешно, вам надо правильно распределять свои силы и ежедневно заботиться об укреплении своего здоровья.



Основа здоровой жизни — это рациональный режим дня. 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, в парках, скверах. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, которые поддерживают кости и мышцы в хорошей форме. Сейчас большую популярность набирают занятия велоспортом, не оставляйте это увлечение и во время учебы.

Позаботьтесь о своей осанке при работе за столом или компьютером, не сутультесь, ноги должны доставать до пола, плечи расслаблены и слегка отведены назад. Правильная осанка помогает лучше учиться, меньше уставать.



Очень важно позаботиться о своем зрении, для этого необходимо:

- читать при хорошем освещении (свет должен падать с левой стороны);
- расстояние от глаз до книги должно быть не менее 30-40 см, а до компьютера - не менее 50-60 см.

Установите монитор так, чтобы на экран не падал свет из окна. Глазам необходимо давать передышку еще до того, как они начали чувствовать усталость. Прервав работу у компьютера, поморгайте, посмотрите вдаль.

В настоящее время очень распространено увлечение наушниками (дома, на улице, и, даже на занятиях!). Знайте, что к 30 годам это может привести к стойким нарушениям слуха.



Без правильного питания не может быть хорошего здоровья, ведь главное назначение пищи — обеспечение организма энергией.

Поэтому не пытайтесь увильнуть от правильного режима питания, пользуясь тем, что родители на работе. Не игнорируйте горячие блюда, перекусывая бутербродами, бургерами и батончиками.

Питаться надо 4-5 раз в день, желательно в одно и то же время. В меню должно быть достаточное количество овощей, фруктов, соков.



Преимущество надо отдавать белковым продуктам (мясу, рыбе, молочным продуктам, яйцам), которые являются строительным материалом для растущего организма.



Постарайтесь исключить из своего рациона чипсы, газированные напитки, ограничьте соль и сахар.



Важно помнить так же о заболеваниях, которые называются инфекционными. Они связаны с проникновением различными путями

в организм здорового человека невидимых глазу живых существ — бактерий и вирусов.

Воздушно-капельные инфекции распространяются при кашле, чихании и разговоре.

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

Если пользоваться одной расческой, одним полотенцем, то можно заразиться возбудителями, которые живут на наружных покровах человека — коже, 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!

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области»

В ШКОЛУ БЕСЕНО УВАГАТЬ!

