

следующие нехитрые правила: перед сном плотно не есть, не заниматься тяжелым трудом, если есть возможность – немного спокойно погулять. Продолжительность сна должна составлять для школьников 12–13 лет - 9,5 часов, для школьников 14-17 лет – 8,5 часов.

### Закаливание



Закаливание организма повышает его устойчивость к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий (низкой и высокой температуры воздуха, сильного ветра, высокой влажности, резкого изменения атмосферного давления и т. п.). Закаленные люди гораздо реже болеют и

быстрее выздоравливают.

Способы закаливания:

- прогулки на свежем воздухе;
- сон с открытым окном (при температуре не ниже 16° С);
- воздушные и солнечные ванны;
- ежедневная ходьба босиком по полу;
- ежедневное обтирание и обливание (однократное) водой.

### Береги зрение смолоду

Освещение рабочего места должно быть достаточным по уровню (300 лк), мягким, без резких бликов и теней, ровным, приятным для глаз.



Расстояние между глазами и поверхностью книги, тетради должно составлять 30 -35 см.

Первые признаки зрительного утомления возникают уже через 45 минут непрерывной зрительной работы. Поэтому каждые 30-40 минут необходимо делать 5-10-минутные перерывы в работе, во время которых можно подвигаться, посмотреть вдаль и перед собой.

### Техника безопасности при работе за компьютером

1. Чем больше диагональ монитора, тем лучше. Экран не должен мерцать и отсвечивать. Чем выше разрешение монитора, тем четче изображение и меньше устают глаза. Если есть возможность, приобретайте жидкокристаллический монитор.

2. Модные ныне темные клавиатуры утомляют глаза быстрее. В идеале она должна быть светлой с темными буквами.

3. Нельзя работать в полумраке и тем более в полной темноте. Освещение комнаты вечером должно быть примерно равным яркости свечения экрана. Днем для зрения комфортнее, когда вокруг дисплея голубой фон (например, в комнате голубые стены).

4. Установите компьютер так, чтобы сидеть спиной к окну, прикрытому шторами или жалюзи. Верхний край монитора должен быть ниже уровня глаз. Оптимальное расстояние до экрана – 70 см. Минимально допустимое – 50 см.

### Время работы за компьютером

- в 1 классе не должно превышать 10 минут;
- 2-5 классах – 15 минут;
- 6-7 классах – 20 минут;
- 8-9 классах – 25 минут;
- 10-11 классах – 30 минут.

### Продолжительность просмотра телепередач

- для детей дошкольного возраста не должна превышать 30 минут;
- младшего школьного возраста – 1 час;
- среднего школьного возраста – 1,5 часа;
- старшего школьного возраста – 2 часа.

Чтобы обеспечить себе хорошее зрение, необходимо полноценное, сбалансированное питание. Глаза особенно нуждаются в витаминах А, В и С.

Физическая культура всегда широко применялась в лечебных целях и служила источником бодрости, силы и здоровья. В настоящее время известно, что двигательная активность и гимнастика для глаз может предупреждать возникновение зрительных расстройств и замедлить старение органов зрения.

Для своевременной диагностики, профилактики и лечения рекомендуем ежегодное посещение окулиста.

## Будьте здоровы!



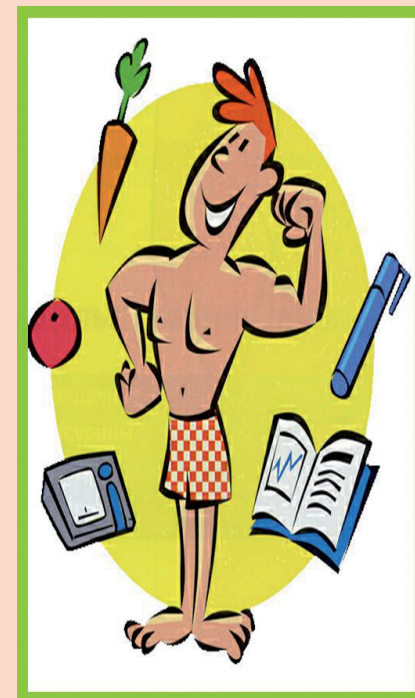
Тиражировано на средства областного бюджета в рамках государственной программы «Развитие здравоохранения Амурской области на 2014-2020 годы», подпрограммы «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи». Министерство здравоохранения Амурской области ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики». г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 33-33-53.

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)

Отпечатано в типографии «Фаворит». г. Воронеж. Заказ № 5968. Тираж 1000 экз. 2018 г.

Министерство здравоохранения Амурской области  
ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики»

# Здоровый образ жизни



**Наша жизнь – всего одна,  
И бесценная она,  
Вас хотим мы научить,  
Как здоровье сохранить,  
Чтобы чаще улыбаться,  
Жизнью нашей наслаждаться.**

г. Благовещенск, 2018

Школьный возраст имеет особое значение в жизни человека – в это время происходит его интенсивное физическое и интеллектуальное развитие. Задача любого здравомыслящего человека - выйти из школьного возраста образованным, физически развитым и здоровым.

Для сохранения и укрепления здоровья школьникам особенно важно соблюдать следующие рекомендации:

- рациональный режим дня;
- личная гигиена;
- рациональное питание;
- двигательный режим;
- повышение устойчивости организма к заболеваниям и закаливание;
- отсутствие вредных привычек.

**Режим дня** особенно важен для школьников. Правильное чередование разных видов деятельности, достаточный сон, регулярный отдых на свежем воздухе – все это способствует нормальному развитию нервной системы, обеспечивает ребенку хорошую работоспособность.



Работоспособность человека меняется периодически, при этом выделяют два главных периода активности: от 9 до 12 ч. и от 16 до 18 ч. Если школьник учится в первую смену, уроки готовить необходимо после 16 ч. В промежутках между этими периодами необходим отдых: занятия физическим трудом, спортом. Для школьников среднего и старшего возраста занятия в школе составляют 5-6 часов (с 8.00 до 14.00), домашние задания выполняются в течение 3-4 ч. (с 16.00 до 18.30-20.00), между ними (с 14.30 до 16.00) должны быть обед и прогулка, полезный труд, спортивные занятия. Школьникам, занимающимся во вторую смену, домашние задания рекомендуется делать утром (с 9.00 до 11.00). Вечером после школы отмечается снижение функционального состояния всех систем организма, лучше в это время погулять, заняться физическим трудом, спортом, помочь по дому и т. д.

**Правила личной гигиены**

Основой личной гигиены является поддержание чистоты всего тела. На коже есть поры, через которые на поверхность кожи выделяется жир, пот и ненужные организму вещества, которые создают благоприятные условия для размножения болезнетворных организмов



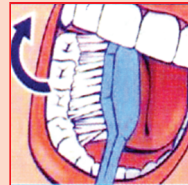
и крайне неприятный запах. В период полового созревания деятельность сальных и потовых желез усиливается. Душ желательно принимать ежедневно, особенно в жаркое время года или после физических нагрузок, когда потоотделение усиливается. Белье при этом необходимо сменить. Мытье с применением мочалки и мыла рекомендуется не реже раза в неделю. На чистой коже микробы погибают.

**Руки** человека загрязняются легче всего, так как все время соприкасаются с окружающими предметами. Поэтому их необходимо мыть, вернувшись домой, перед едой и перед приготовлением пищи. **Волосы** желательно мыть в мягкой воде. Частота мытья определяется индивидуально. Ноги моют ежедневно с мылом и насухо вытирают. Опрелости, потертости, мозоли необходимо лечить, так как они могут спровоцировать грибковые заболевания. Носки, чулки и колготки меняются ежедневно.

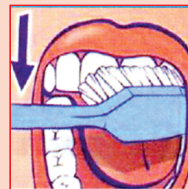
**Интимный туалет** следует также совершать ежедневно, меняя нижнее белье. Для поддержания здоровья немаловажную роль играет также ежедневное опорожнение кишечника и регулярное мочеиспускание. Переполнение прямой кишки и мочевого пузыря отрицательно сказывается на работе этих органов.

**Зубы** чистят ежедневно утром и вечером перед сном, после еды рот лучше прополоскать, это гораздо полезнее жевательной резинки.

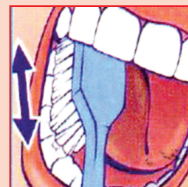
### Чистка зубов щеткой



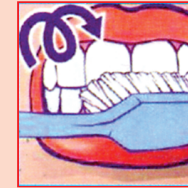
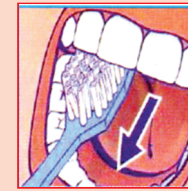
1. Внутренние поверхности жевательных зубов: чистку производят короткими движениями, располагая щетку под углом к зубу.



2. Наружные поверхности зубов: головку зубной щетки располагают под углом 45 градусов к зубу и производят выметающие движения от десны.



3. Жевательные поверхности зубов: зубную щетку располагают горизонтально и производят движение вперед-назад.



4. Внутренние поверхности передних зубов: зубную щетку располагают вертикально, направление движения - от десны к режущему краю.

5. Массаж десен: заканчивают чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях.

*Продолжительность чистки зубов 2-3 минуты*

### Рациональное питание

В растущем организме ребенка и подростка происходит образование огромного количества новых клеток для роста. Для этого необходимо накопление организмом веществ, получаемых из пищи. Поэтому школьник должен регулярно 4-5 раз в день питаться, есть разнообразные овощи и фрукты, лучше свежие и выращенные в местности проживания, а также морепродукты, йодированную соль, молоко и кисломолочные продукты.



### Двигательный режим



Школьникам необходимо как можно больше играть в подвижные игры или заниматься физкультурой на воздухе; обязательно чередовать умственные и физические занятия (помощь родителям по дому тоже подойдет); ни в коем случае не пренебрегать школьными занятиями физкультурой (нередко они бывают для современных школьников, особенно городских, единственной возможностью активно подвигаться).

### Сон

Ребенок должен ложиться спать приблизительно в одно и то же время (это способствует быстрому засыпанию) и в хорошо проветренном помещении. Чтобы сон был спокойным и полноценным, лучше соблюдать

