

**ПАМЯТКА**  
**для родителей**  
**«Санитарно – гигиенические знания, способствующие формированию ответственного отношения к своему здоровью»**

Уважаемые родители, сегодня очень важно для сохранения здоровья детей обучить их санитарно – гигиеническим знаниям, которые будут формировать у них ответственное отношение к своему здоровью.

Предлагаем вам памятку по санитарно - гигиеническим знаниям.



### **1. Соблюдать режим дня.**

Режим дня. Это сочетание слов вызывает у многих школьников раздражение: ведь соблюдение режима требует напряжения воли. Школьникам кажется, что легче жить не соблюдая его. Но это не верно. На самом деле как раз беспорядочный образ жизни истощает силы человека, мешает ему добиваться поставленных целей. А режим лишь на первых порах требует большого напряжения, зато потом облегчает учение, труд, гарантирует здоровье.

Не случайно говорят: утро определяет день. Утренняя зарядка, умывание, душ помогают приобрести бодрость, рабочий настрой. Обязателен и утренний завтрак. К сожалению, многие школьники ограничиваются лишь стаканом чая, а часто не успевают выпить и его. В результате во время уроков у них возникает головная боль, появляется слабость, рассеивается внимание. Они не усваивают новый материал.

### **2. Рациональное питание.**

Правильное, рациональное питание – это прежде всего регулярное питание. Ученые установили, что среди тучных школьников в 5 раз больше питающихся 1-2 раза в день, а не 3-4, как положено; в 1,5 раза больше нерегулярно питающихся, чем среди школьников с нормальным весом. Среди ребят, больных ожирением, физкультурой и спортом занимались всего 2-3 процента.

Питаться регулярно – это значит есть не менее 3-4 раз в день, в точно установленное время, а ужинать не позднее 19 часов. Перед сном можно выпить стакан кефира, простокваши, съесть яблоко. Все это помогает предупредить ожирение.

### **3. Полноценный сон.**

Чтобы сон был полноценным, следует выполнять такие правила:

- Если вы проснулись утром вялым, уставшим, с головной болью, надо установить причину такого состояния и постараться ее исключить.
- Если вы с трудом засыпаете, нужно избегать в вечерние часы всего того, что возбуждает нервную систему.
- Перед сном полезно совершить спокойную прогулку, принять теплый душ.

- Если вы не приняли душ, необходимо умыться, вымыть ноги, почистить зубы и заранее приготовить постель.
- Обязательно нужно ложиться и вставать в одно и то же время и стараться высыпаться, иначе будет нарастать утомление.
- Ложась в постель надо постараться вместе с одеждой сбросить с себя все дневные заботы. Тем, кто имеет привычку читать перед сном, лежа в постели, рекомендуем от нее отказаться.
- Спать нужно в хорошо проветренном помещении, и даже зимой - с открытой форточкой.
- Спать лучше всего на спине, на маленькой подушке.

Нельзя спать на левом боку, особенно «калачиком».

Чтобы заснуть, надо лечь на спину, руки и ноги свободно вытянуть, постараться не думать ни о чем постороннем, последовательно расслаблять отдельные части тела, фиксируя на каждой из них внимание (порядок расслабления следующий: пальцы ног, голеностопные суставы, голени, бедра, тазобедренные суставы, живот и одновременно руки, затем подбородок, язык, переносица).

Быстро заснув и хорошо выспавшись, вы встанете утром бодрым, со свежей головой и хорошим настроением.

#### **4. Положительные эмоции.**

Нужно научить детей радоваться всему вокруг – солнцу, хорошей погоде, новой прочитанной книге, встрече с друзьями, приближающемуся празднику. Хорошо об этом сказал А. С. Макаренко: «Человек не может жить на свете, если у него впереди нет ничего радостного».

Очень важно воспитывать у детей оптимизм, волю, твердый характер, научиться формировать как можно больше способов психологической защиты, приемлемых для самых различных ситуаций.

#### **5. Формируем правильную осанку.**

Многие школьники не умеют красиво держаться, сохранять правильную осанку. Неправильное положение тела, нарушения в осанке являются причиной того, что движения девочек и мальчиков становятся неуклюжими, теряют свою привлекательность.

Осанка – это привычное положение тела при выполнении естественных движений. Она тесно связана с физическим развитием человека и его двигательной подготовленностью. У школьнице, имеющей хорошую осанку, без ошибки можно сказать, что она гармонично физически развита. Ведь правильная осанка – это и определенная симметрия в развитии мышц плечевого пояса, и оптимальный уровень развития выносливости, мышечной силы, гибкости и других физических качеств.

Чаще всего нарушения осанки бывают у ребят со слабо или не равномерно развитой мышечной системой. Особое внимание необходимо уделять гармоничному физическому развитию, так как нарушения в физическом развитии, как правило, сопровождаются и нарушениями осанки. Например, нередко можно встретить школьника, у которого ширина или высота плеч различна. Причина этого – неравномерная нагрузка. Так чтение, письмо, шитье и многие другие действия производятся преимущественно правой рукой. Домашняя работа (подметание пола, резание хлеба и др.) опять таки осуществляется правой рукой при относительной пассивности левой, в результате чего усугубляется неодинаковое развитие верхних конечностей. Очень вредно на осанке отражается привычка носить портфель в одной руке, сумку на одном плече. Такая преимущественная активность одной руки способствует выработки однобокости, значительной асимметрии в физическом развитии. Врачи констатируют, что более 60% школьников, которым необходима специальная корректирующая гимнастика, как правило, приобретают искривления позвоночника не под влиянием болезни, а в результате асимметрии привычных положений и движений.

В числе многих факторов, способствующих формированию правильной осанки, важную роль играют дневной отдых лежа в течение 30-40 мин. , а также определенные физические упражнения. Одни упражнения способствуют развитию силы и статической выносливости тех мышечных групп, которые непосредственно обеспечивают сохранение вертикальных поз: мышц стопы и голени, мышц – сгибателей бедра и разгибателей позвоночника. Стройность фигуре придают также хорошо и гармонично развитые мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи.

Вторая группа упражнений в основном направлена на формирование ощущений тех или иных поз в различных по сложности ситуациях двигательной деятельности: в ходьбе, беге, прыжках, действиях игрового характера и т. п.

Третья группа – это упражнения корректирующего характера, направленные на исправление индивидуальных нарушений осанки.

Наконец, выделяются упражнения, активно сохраняющие приобретенные навыки правильной осанки, направленные в основном на развитие гибкости движений, сочетающиеся с упражнениями, укрепляющими «мышечный корсет».

### **6. Профилактика близорукости.**

Ученые утверждают, что 70% информации об окружающем нас мире мы получаем с помощью глаз.

А. М. Горькому во время болезни пришлось несколько дней пробыть с повязкой на глазах. Он так писал о своем состоянии: «Ничего не может быть страшнее, как потеря зрения, - это невыразимая обида, она отнимает у человека девять десятых мира».

Многие люди читают при плохом освещении, лежа, на ходу, в движущемся транспорте. В результате у них возникает близорукость. Ее причиной могут быть также неполноценное питание, длительные болезни, особенно инфекционные, ослабляющие организм.

В настоящее время близорукость очень распространена. В некоторых старших классах каждый пятый, а то и четвертый ученик близорук. Для многих профессий ( моряки, летчики и др.) даже небольшое нарушение зрения недопустимо. Об этом следует знать школьникам/

Дадим некоторые рекомендации, выполнение которых поможет предупредить развитие близорукости.

- Прежде всего надо правильно оборудовать рабочее место, создать благоприятные условия, если вы читаете или пишете, почаще давать отдых глазам. Поработали 20-25 мин. , посмотрите в течение нескольких секунд на потолок комнаты, в окно. Через 45 мин. Устраивайте, как в школе, перемену на 5-10 мин.

- Настольную лампу (она ставится слева, мощность лампочек 50-60 Ватт, с них регулярно вытирается пыль) включайте вместе с верхним освещением. Не должно быть резкого контраста между ярко освещенной поверхностью стола и темной комнатой. Иначе глазам постоянно приходится приспосабливаться к различной степени освещенности, а это вредно для них.

- Почему нельзя читать на ходу? При этом расстояние от глаз до книги постоянно меняется и глазам всякий раз приходится приспосабливаться к новому расстоянию, а это их утомляет. По этому же не рекомендуется читать в движущемся транспорте.

- Может стать вредным для глаз и телевизор, если не соблюдать такие правила: смотреть передачи можно не чаще 2 раз в неделю и не более чем по два часа, сидеть перед экраном следует на расстоянии не ближе чем 2-2,5 м; надо следить за тем, чтобы изображение было четким.

Несколько слов об общих правилах сохранения зрения. Здоровый, закаленный человек реже болеет, у него более острое зрение. Поэтому для того, чтобы зрение было хорошим, необходимо заниматься спортом, закаливать свой организм.

Если врач назначил очки, надо как можно скорее их приобрести и носить. Иногда в начале они мешают, но через несколько дней человек привыкает к очкам. Если неприятное ощущение не исчезает, надо вновь обратиться к врачу.

Полезны такие упражнения для глаз: лягте на диван, закройте глаза. Затем мысленно произнесите три раза: «Мои глаза закрыты. Они становятся все тяжелей и тяжелей. Теперь я вижу темноту, полную темноту, мои глаза спокойны.»

Сделайте метку на окне (приклейте небольшой кусочек бумаги). Попеременно смотрите в даль мимо метки, затем фиксируйте взгляд на ней. Это упражнение выполняйте в течении 3-5 минут через каждый час.

При сильном утомлении глаз посидите 15-20 минут в затемненном помещении.

Материал подготовила социальный педагог МБОУ СОШ № 6 С.В.Дубакова

Материал взят с сайта <http://roghdenierebenka.ru/books/item/f00/s00/z0000010/st043.shtml>

С содержанием памятки ознакомлен/а:

Подпись: \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Памятки по предупреждению вовлечению детей в зависимое поведение

<http://polyt-amur.ru/wp-content/uploads/pamyatki-po-predotvrashheniyu-vovlecheniya-v-zavisimoe-addiktivnoe-povedeniya.pdf>