

Правила личной гигиены школьника



1. Вставать следует в одно и то же время, не позднее 7 ч, и начинать день с утренней гигиенической зарядки, цель которой — ускорить переход от сна к бодрствованию..
2. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены, принимайте душ утром и вечером.
3. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.
4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.
6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики.
7. Следите за чистотой своей одежды, обуви. Одежда должна соответствовать погоде.
8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.
9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.
10. Соблюдайте режим дня!
11. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.

Правила личной гигиены школьника



От чего кожа может повреждаться и
заболевать?

Если человек обгорел на солнце.

Если укусили комары.

Если после работы на руках появились мозоли.

Если в ранку попала грязь.

Если зимой обморозил руки.

Если ходил босиком и поранил кожу,

Если носил грязную одежду и т. д.

Если был неосторожным при работе с иглой, ножницами.

Девочки и мальчишки!

Чистые, нарядные,

Славные, не праздные.

Чтоб всегда такими быть,

Надо воду полюбить.

Мойте руки и лицо,

Мойте очень хорошо.

Мыльте мылом щеки, нос,

Пальцы, ногти - все всерьез.

Мойте в ванне, в ручейке,

В море, озере, реке.

Чистая сухая кожа,

Вам дышать и жить поможет,

Защитит наверняка

И в жару, и в холода.





Береги глаза!!!

Оберегайте глаза от заболеваний и повреждений.

1. Не трите глаза руками.
 2. Вытирайте лицо только чистым полотенцем.
 3. Осторожно обращайтесь с острыми предметами.
 4. Не играйте в опасные для глаз игры.
 5. Если глаз засорился или заболел, немедленно обращайтесь к врачу или медицинской сестре.
- Как сохранить хорошее зрение.

1. Занимайтесь при хорошем освещении.
2. Книгу и тетрадь держите на расстоянии 35 см от глаз.
3. Не читайте лежа.
4. При чтении делайте каждые полчаса перерыв
5. Не смотрите долго телевизор и не играйте часами в компьютерные игры.
6. Не смотрите на прямые солнечные лучи или яркий свет.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

