

Управление Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
по Тюменской области



**Учись, малыш, беречь
здоровье!**



Тюмень 2022 г.

Правила здоровья



Режим дня
(учебы и отдыха)



Здоровое питание



Двигательная активность



Личная гигиена



Отказ от вредных
привычек



Закаливание организма

Здоровье школьника

1 ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

НЕ МЕНЕЕ 1 ЧАС В ДЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (ТАНЦЫ, АКТИВНЫЕ ИГРЫ, ДОГОНЯЛКИ, БОРЬБА И Т.Д.)

2 ОСАНКА

НОСИМ РЮКЗАК ПРАВИЛЬНО (НА 2-Х ЛЯМКАХ, НЕ БОЛЬШЕ 15% ОТ ВЕСА РЕБЕНКА), СИДИМ ПРАВИЛЬНО (ТРИ ПРЯМЫХ УГЛА -КОЛЕНИ ПОД СТОЛОМ, БЕДРА И ТУЛОВИЩЕ, СТОПЫ ПОЛНОСТЬЮ НА ПОЛУ

3 РЕЖИМ ДНЯ

- СОН 9-12 ЧАСОВ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ
- СОН 8-10 ЧАСОВ ПОСЛЕ 13 ЛЕТ
(ОТКАЗ ОТ ШУМНЫХ ИГР И ПЛАНШЕТОВ ЗА 1-1,5 ЧАСА ДО СНА)

4 ЗРЕНИЕ

КАЖДЫЕ 20 МИН. ДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ В РАБОТЕ НА БЛИЗКОМ РАССТОЯНИИ, СМОТРИТЕ ВДАЛЬ

5 СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

ПОЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, ГДЕ НАХОДИТСЯ РЕБЕНОК, ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

6 ПИТАНИЕ

ХОРОШИЙ ЗАВТРАК, РАЗНООБРАЗНАЯ ЕДА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, ДОСТАТОЧНО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ, ПРАВИЛЬНЫЙ ПЕРЕКУС

7 ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

МЫТЬ РУКИ ПОСЛЕ ТУАЛЕТА, ДО И ПОСЛЕ ЕДЫ, ПОСЛЕ УЛИЦЫ



Режим дня школьников младших классов



7:00
Пробуждение, подъём



7:00 – 7:30
Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели



7:30 – 7:50
Завтрак



7:50 – 8:15
Дорога в школу



8:30 – 13:00
Занятия в школе



13:00 – 13:30
Дорога из школы домой или прогулка



13:30 – 14:00
Обед



14:00 – 15:00
Послеобеденный отдых или дневной сон



15:00 – 16:00
Прогулка, подвижные игры на свежем воздухе



16:00 – 16:15
Полдник



16:15 – 17:30
Выполнение домашних заданий



17:30 – 19:00
Прогулка на свежем воздухе, занятия в кружках



19:00 – 19:20
Ужин



19:20 – 20:45
Свободное время, чтение книг, тихие игры



20:45 – 21:00
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну



21:00 – 7:00
Сон





ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Продуктивное утро

- Подъём – по первому звонку будильника
- Добавить воздух – проветрить комнату
- Добавить свет – раздвинуть шторы
- Добавить энергии – сделать зарядку
- Добавить бодрости – принять контрастный душ
- Добавить сил – позавтракать

Факт

- Богатый белком завтрак (блюда из яиц, творога, орехи) уменьшает тягу к сладкому в течение дня



Гигиена рук

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Подробнее на
www.rosпотребнадзор.ru

МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ,
ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА



2. СМОЧИТЕ РУКИ
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4. ПРОМОЙТЕ
С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ



5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА
МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ



6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ
БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ
И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ



8. РАСТИРАЙТЕ
ЦЕНТР ЛАДОНЕЙ



9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ



10. ПРОСУШИТЕ

КОГДА МЫТЬ?

ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными

- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

МОЙТЕ РУКИ ДО И ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:



Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



Запомни основные правила приема пищи!

- РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- КУШАЙ СИДЯ;
- НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЯ;
- «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;



Здоровое питание для учащихся



ЗАВТРАК

КАША, ТВОРОЖНЫЕ ИЛИ ЯИЧНЫЕ БЛЮДА, БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ, ЧАЙ ИЛИ КАКАО



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

СОК ИЛИ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



ОБЕД

ОВОЩНОЙ САЛАТ, СУП (БОРЩ, РЫБНЫЕ, КУРИНЫЕ, ОВОЩНЫЕ СУПЫ), ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО ИЗ МЯСА, РЫБЫ ИЛИ МЯСА ПТИЦЫ С ГАРНИРОМ ИЗ КРУПЫ, ОВОЩЕЙ ИЛИ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ, ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КОМПОТ ИЛИ КИСЕЛЬ



ПОЛДНИК

ЗАПЕКАНКА, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ГОРЯЧИЙ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ НАПИТОК (МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК, СОК), СВЕЖИЕ ФРУКТЫ



УЖИН

САЛАТ ОВОЩНОЙ, ОВОЩНАЯ ИЛИ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, ОТВАРНАЯ РЫБА ИЛИ МЯСО, ЧАЙ

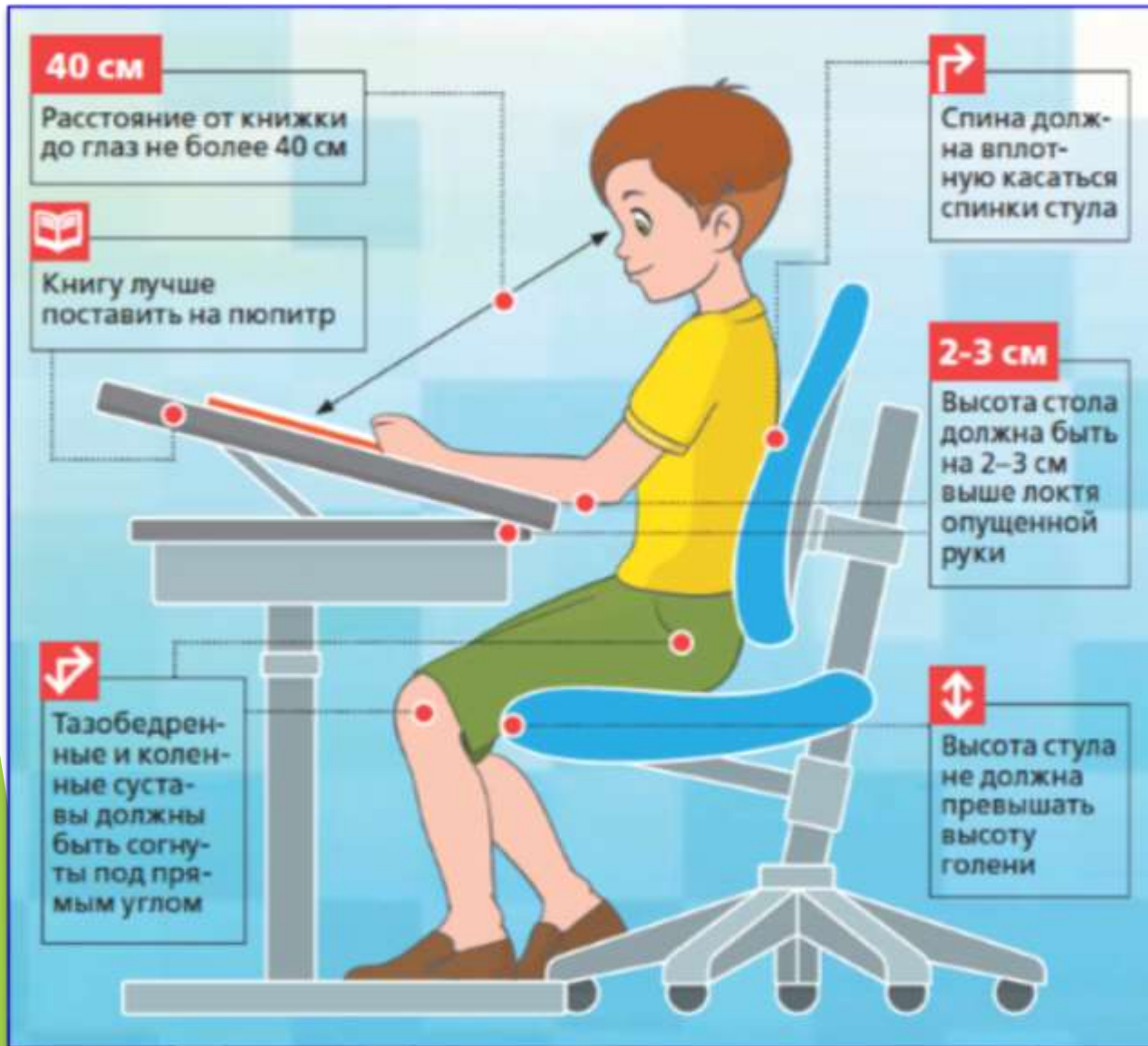


ВТОРОЙ УЖИН

КЕФИР, РЯЖЕНКА, БИОЙОГУРТ



Держи спину ровно



СЛЕДИТЕ ЗА ЭКРАННЫМ ВРЕМЕНЕМ

Обратная сторона экранного времени



Нарушения сна



Депрессия, стресс



Снижение физической активности



Переедание, лишний вес



Проблемы со зрением

Сколько можно?

Детям

До 1 года - не рекомендуется
До 5 лет < 1 часа в день

Возьмите на контроль экранное время

Детям

- Договоритесь о ежедневном лимите
- Установите дома зоны без гаджетов: спальня, кухня, санузел
- Используйте "родительский контроль"

Требования Всемирной Организации здравоохранения (ВОЗ) к организации телепросмотра для детей:

- ❖ Младенцы и ранний возраст – ЗАПРЕЩЕНО.
- ❖ Дошкольный возраст (3-7 лет) – до 30 минут в день суммарно.
- ❖ Младший школьный возраст (7-10 лет) – 30-50 минут в день.
- ❖ Старшие школьные возраста (11-18 лет) – 1-3 часа в день.

Рекомендуемое время использования гаджетов в течении дня



Интерактивная доска

1-3 класс	-	80 мин
4 класс	-	90 мин
5-9 класс	-	100 мин
10-11 класс	-	120 мин



Компьютер

1-2 класс	-	120 мин
3-4 класс	-	140 мин
5-9 класс	-	180 мин
10-11 класс	-	240 мин



Планшет

1-2 класс	-	110 мин
3-4 класс	-	135 мин
5-9 класс	-	180 мин
10-11 класс	-	230 мин

Двигательный режим школьника

- ❖ утренняя зарядка,
- ❖ подвижные игры,
- ❖ занятия в кружках и спортивных секциях,
- ❖ прогулки перед сном,
- ❖ активный отдых в выходные дни,
- ❖ закаливание организма.



Здоровый сон

Обустройте комфортную спальню

Приглушите свет и уберите гаджеты заранее

Проветрите комнату перед сном

Не смотрите в спальне телевизор

Не проводите тяжелые физические тренировки перед сном

Перед сном- расслабьтесь, отдохните, примите ванну

Не ешьте перед сном,

Ложитесь спать и просыпайтесь в одно время каждый день, даже в выходные и в отпуске



Сон важен для физического и психического здоровья. Постоянный недостаток сна или некачественный сон увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и депрессии. Люди с нарушениями сна страдают проблемами с памятью, усвоением информации, больше подвержены риску несчастного случая.

3 УСЛОВИЯ ХОРОШЕГО СНА:

- Продолжительность
- Непрерывность
- Глубина

КОМУ СКОЛЬКО СПАТЬ

Взрослому человеку
7-9 часов

Детям:

14-15 часов – детям до года

12-14 часов – 1-3 года

11-13 часов – 3-5 лет

10-11 часов – 6-12 лет

8,5 - 9,5 часов – 12-18 лет

**БОЛЬШИНСТВО ПРОБЛЕМ
СО СНОМ МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ!**





**Будьте здоровы!
Спасибо за
внимание!**