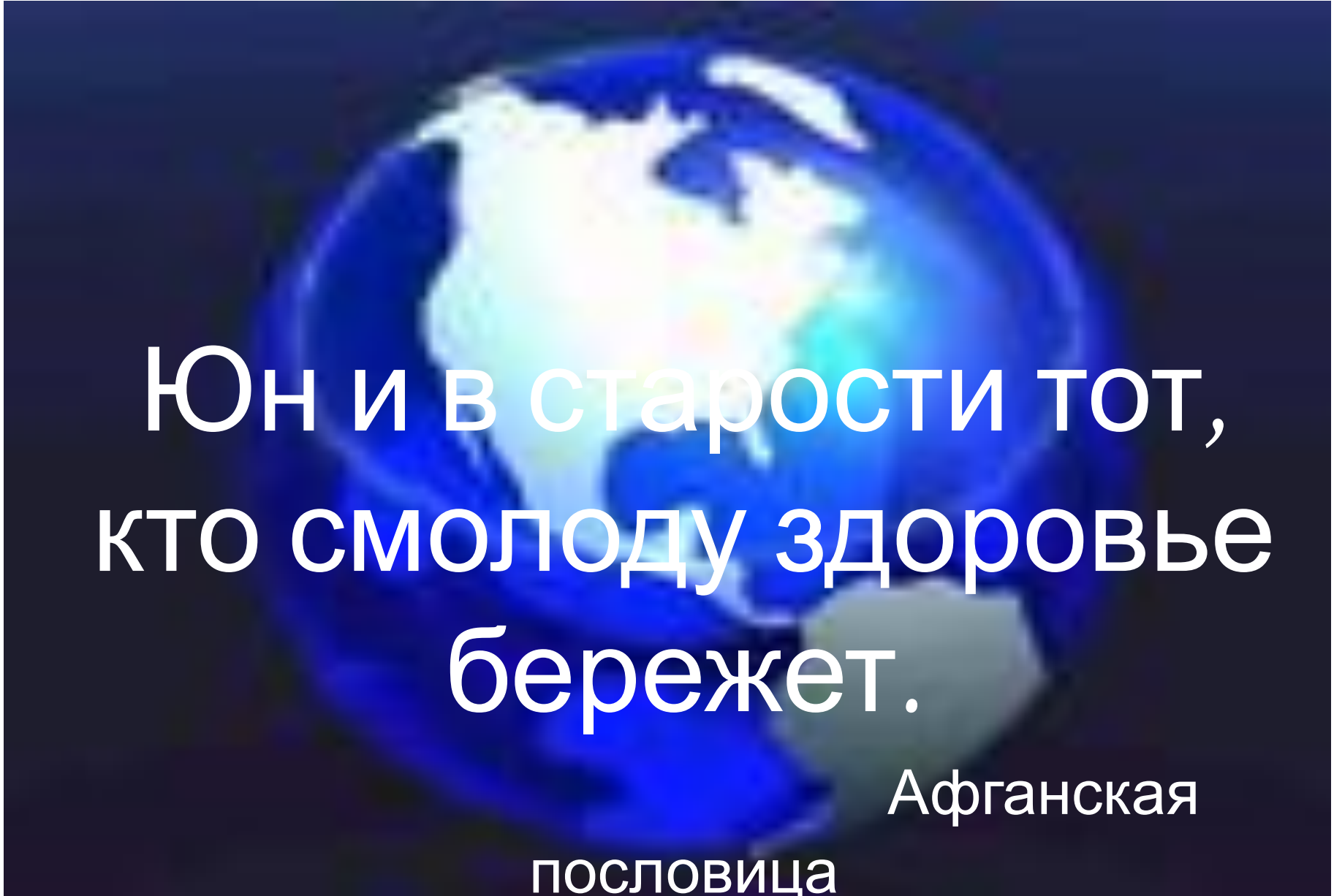


**ЗДОРОВЬЕ**



Юн и в старости тот,  
кто смолоду здоровье  
бережет.

Афганская

пословица

# Режим дня учащихся 1 классов

- Полноценный ночной сон (не менее 10 часов);
- Активный отдых (прогулки) на воздухе (не менее 2,5 часов);
- Дневной сон (для ослабленных детей - 1-1,5 ч);
- Свободное время (игры, чтение, любимые занятия, TV, компьютер) (не менее 1,5 ч);
- Время на гигиенические процедуры и самообслуживание (не менее 1,5 ч);
- Время на еду (4-5 раз – не менее 1,5 ч)
- Учебные занятия, включая дорогу в школу (4-5 ч)
- Домашние задания (до 1 ч);
- Дополнительные занятия (музыка, спорт и т.п.) (до 1 ч)



# Режим дня учащихся 10 класса

- Ночной сон (не менее 8 часов);
- Активный отдых на воздухе (не менее 1,5 ч)
- Гигиенические процедуры, самообслуживание, домашние дела (1-1,5 ч)
- Время на еду (1ч);
- свободное время (чтение, TV, компьютер) (1-1,5 ч);
- Учебные занятия, включая дорогу в школу (6-7 ч);
- Домашние занятия (3-3,5 ч);
- Дополнительные занятия (факультативы, по выбору::музыка, иностранный язык, спорт и т.п.) (1-1,5 ч);



# ФизкультМИНУТКА на уроке - здоровье на ГОДЫ

Мы пойдем сначала вправо. Раз, два, три!  
А потом пойдем налево. Раз, два, три!  
Потихонечку присядем. Раз, два, три!  
И немножечко приляжем. Раз, два, три!  
Попляшите наши ножки. Раз, два, три!  
И похлопайте в ладошки. Раз, два, три!  
Всем друзьям мы улыбнемся. Раз, два, три!  
И учиться вновь вернемся. Раз, два, три!

При организации на уроке динамических и расслабляющих пауз надо помнить, они должны проводиться практически на каждом уроке.



## Сохраняйте зрение!

**-Выдерживайте расстояние от глаз до листа при письме и чтении 50 см.**

**-Для тренировки зрения часто переключайте взгляд с ближнего расстояния на дальнее.**

**-Зеленый цвет помогает сохранить зрение – повесьте перед столом или компьютером зеленый коврик.**

Укрепляем зрение!

1. Моргайте и двигайте глазами: непрерывно и автоматически.
2. Дышите легко и непрерывно.
3. Смотрите на ближние и удаленные предметы, скоординировав деятельность психики и глаз.
4. Возбуждайте в себе интерес: во время рассматривания объекта «путешествуйте» по нему.
5. Воспринимайте увиденное без усилия.
6. Часто закрывайте глаза, чтобы дать им отдых.





# Здоровье и компьютер

Помни несколько правил безопасности обращения с компьютером:

1. Выбирайте безопасные для здоровья мониторы или устанавливайте защитный экран.
2. Разместите монитор в углу комнаты, чтобы сзади и сбоку о него никто не находился, поскольку именно там уровень излучения гораздо выше, чем от экрана.
3. Установите экран монитора так, чтобы на него не падали прямые солнечные лучи. Считается вредной и работа за компьютером в темной комнате.
4. Прерывайте работу за компьютером каждый час на 10 минут, сидите от экрана монитора на расстоянии вытянутой руки.
5. Не забудь о пользе физических упражнений во время перерывов



За все приходится платить.

