

Здоровье и гигиена первоклассников

Здоровье детей – в наших руках



"Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно"

Академик, хирург Н. М. Амосов.

ЗДОРОВЬЕ – это состояние
полного физического,
психического и социального
благополучия,
а не только
отсутствие
болезней или
физических
дефектов.
/устав ВОЗ/



ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ:



ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЭТО СПОСОБ
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА С
САМИМ СОБОЙ
С ОКРУЖАЮЩЕЙ
ПРИРОДНОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ
СРЕДОЙ





**ПО ОБРАЗУ ЖИЗНИ
ЧЕЛОВЕКА
МОЖНО СУДИТЬ О
ЕГО ЗДОРОВЬЕ**

Гиппократ

ОТ КАКИХ ФАКТОРОВ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ?

- От условий жизни;**
- От соблюдения режима дня, труда и отдыха;**
- От хорошей иммунной защиты;**
- Отсутствия вредных привычек;**
- Сбалансированного питания;**
- Формировании осанки;**
- Зрения;**
- Полноценного здорового сна;**
- Физических упражнений, закаливания;**
- Учета индивидуальных особенностей
(«совы», «жаворонки»).**

Малоподвижный образ жизни

Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей.

В достаточной мере этому помогает телевидение и компьютерные игры. Ежедневно ребенок проводит более 2-3 часов у экрана телевизора или компьютера.



Основные вредные факторы, действующие на ребенка за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- электромагнитное излучение;
- перегрузка суставов кистей;
- повышенная нагрузка на зрение;
- стресс при потере информации.



Иммунная система ребенка

Повышению иммунитета способствует:

- Физическая активность (подвижные игры, секции, игры на воздухе и т.д.)
- Закаливание;
- Соблюдение правил личной гигиены;
- Водные процедуры;
- Правильное питание;
- Вакцинация.



Правильное питание - основа здоровья

школьника. Именно пища, которую ребенок принимает, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которую организм ребенка тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя..

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
ограниченное употребление

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции

РЫБА, ПТИЦА, МЯСО
3-5 порций

ОВОЩИ
3-5 порций

ФРУКТЫ
2-4 порции



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ
6-11 порций

Заболевания глаз, ухудшение зрения.

Снятие напряжения с мышц глаз:

- 1. Плотно закрыть глаза, а затем широко открыть их (5-6 раз с интервалом 30 сек)**
- 2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза)**
- 3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек (3-4 раза)**
- 4. Быстро-быстро моргать (1 мин)**
- 5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 раза)**

Самый эффективный вид отдыха - полноценный сон

- В младшем школьном возрасте полезен дневной сон;**
- Учащийся начальной школы должен спать не менее 10-11 часов в сутки;**
- Сон очищает организм, улучшает обменные процессы**

Психологическое здоровье школьника:

СТРЕСС наносит удар
по слаженной работе
дыхательной
и сердечнососудистой
систем, ухудшает
здоровье



Как научить ребенка подавлять в себе раздражение, снимать напряжение, не допускать нервных срывов:

Помогут:

- Физические упражнения;**
- Занятия различными видами искусств (рисование, танцы и т.д);**
- Прогулки на природе;**
- Домашние животные;**
- Посмотреть на струйку воды;**
- Посмотреть на зажженную свечку, огонь.**

Режим дня

- Режим дня (примерный вариант).
- 7.00– подъем(пробуждение);
- 7.00 – 7.45 – утренняя зарядка, самообслуживание, умывание, одевание, уборка постели, завтрак;
- 7.45 – 8.15 – дорога в школу;
- 8.30 – 13.00 – занятия в школе;
- 13.15 – 14.15 – обед, отдых (дневной сон);
- 14.15 – 15.15 – прогулка;
- 15.15 – 16.45 – приготовление уроков;
- 16.45 – 18.15 – свободные занятия;
- 18.15 – 18.45 – ужин;
- 18.45 – 20.00 – свободное время;
- 20.00 – 21.00 – душ, подготовка ко сну.

ГИГИЕНА

```
graph TD; A[ГИГИЕНА] --> B[Полости рта]; A --> C[Кожи]; A --> D[Питания]; A --> E[Одежда, обувь];
```

**Полости
рта**

Кожи

Питания

**Одежда,
обувь**



Спасибо за внимание!