

Режим дня школьника

Важно:

- совершать прогулки на открытом воздухе;
- чередовать учебные занятия с физкультминутками;
- играть и отдыхать не менее 1,5-2,0 часов;
- соблюдать личную гигиену;
- спать от 11 (если тебе 7-10 лет) до 8 часов (если тебе 15-17 лет).

Профилактика сколиоза

Важно:

- не стоять в одной позе;
- не носить тяжести в одной руке;
- соблюдать правильное положение туловища во время сидения и стояния;
- не спать на мягкой постели.

Профилактика миопии

Важно:

- следить за осанкой;
- соблюдать расстояние от глаз до монитора компьютера, книги и тетради;
- укреплять организм, занимаясь физической активностью;
- не читать в транспорте и лежа;
- соблюдать правильное питание.

Профилактика травматизма

Важно!

- Соблюдать правила дорожного движения;
- Быть осторожным с огнем, электричеством, при купании в открытых водоемах.

Здоровое питание

Лучше отказаться от:

- сладостей;
- фастфуда, соленых кириешек, чипсов;
- газированных и энергетических напитков.

Физическая активность

Важно заниматься:

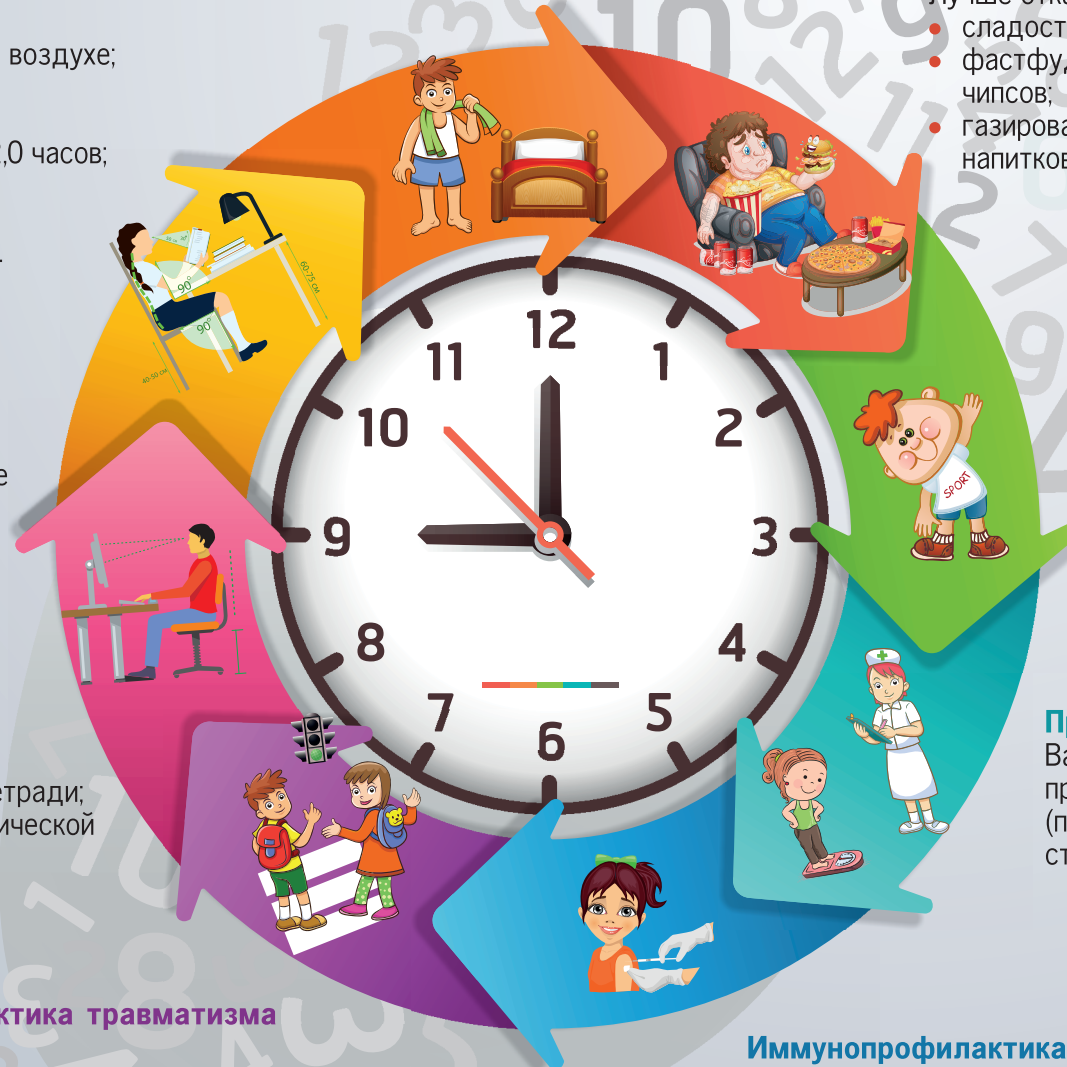
- подвижными играми (качели, игра с мячом, скакалка и др.)
- футболом, баскетболом, плаванием, коньками, лыжами, фигурным катанием.

Профилактические осмотры

Важно проходить ежегодный профилактический осмотр в школе (педиатр, хирург, ЛОР, окулист, стоматолог и др.)

Иммунопрофилактика

Важно вовремя получать прививки от инфекционных заболеваний.



Оқушылардың күн тәртібі

- таза ауада серуендеу;
- сабақтарды дене шынықтыру минуттарымен кезектестіру;
- кемінде 1.5-2.0 сағат ойнау және демалу;
- жеке тазалықты сақтау;
- 11 сағаттан (егер 7-10 жаста болсаң) және 8 сағатқа дейін (егер 15-17 жаста болсаң) ұйықтау маңызды.

Сколиоздың алдын алу

- бір қалыпта тұрмау;
- ауыр затты бір жақ қолға ғана көтермеу;
- отырғанда немесе тұрған кезде денені дұрыс ұстау;
- жұмсақ төсекте ұйықтамау маңызды.

Миопияның алдын алу

- мүсіннің түзулігін қадағалау;
- көзден компьютер монитори, кітап пен дәптердің ара қашықтығын сақтау;
- ағзаны нығайтып, дене белсенділігімен айналысу;
- көлікте және жатып оқымау;
- дұрыс тамақтануды сақтау маңызды.

Жарақаттанудың алдын алу

- жол қозғалысы ережесін сақтау;
- отпен, электр құралымен, ашық суда шомылғанда мұқият болу маңызды.

Дұрыс тамақтану

- тәттілерден;
- фастфуд, тұзды қытырлақ нан, қуырылған картоптан;
- газдалған және қуаттандыратын сусындардан бас тартқан дұрыс.

Дене белсенділігі

- қозғалыс ойындарымен ойнау (алтыбақан тебу, доппен ойнау, секіртпеден секіру және т.б.);
- футбол, баскетбол ойнау, суда жүзу, коньки, шаңғы тебу, мәнерлеп сырғанау маңызды.

Профилактикалық тексеріп-қарау

Мектепте жыл сайын (педиатр, хирург, ЛОР, окулист, стоматолог және т.б. мамандардан) профилактикалық тексеруден өткен маңызды.

Иммунопрофилактика

Жұқпалы ауруларға қарсы екені уақытында алу маңызды.

