**Гигиена и здоровье школьника: памятка для детей и родителей**

 Правила личной гигиены школьника – это залог крепкого здоровья, отсутствие инфекционных и паразитарных заболеваний. Низкий уровень здоровья у первоклассников неблагоприятным образом сказывается на адаптационных процессах ребенка в школе.

*Основные правила гигиены школьников:*

1. Личная гигиена ученика является первоочередным правилом, которое заключается в требованиях к содержанию в чистоте тела, одежды, а также жилища. Ребенка необходимо приучать каждое утро умывать лицо, руки, шею, чистить зубы. Умываться также необходимо и после прогулки. Вечером, перед сном, следует принять водные процедуры и одеть чистое белье. Особого ухода требуют руки, очень важно мыть их перед едой, после какой-нибудь грязной работы и обязательно после посещения туалета и различных общественных мест. Личная гигиена также включает в себя соблюдение гигиены быта – проветривание помещений, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание благоприятных условий для сна и отдыха.
2. Основным требованием гигиены питания школьников является то, что прием пищи должен осуществляться каждый день в строго определенное время. Учащимся следует принимать пищу не меньше 4 раз сутки. Еда должна быть свежеприготовленная и сбалансированная, принимать пищу следует не торопясь, тщательно пережевывать, а также во время еды ребенок не должен отвлекаться и разговаривать.
3. Ещё одним правилом, которое должен соблюдать каждый школьник, является гигиена умственного труда. Основная цель данной гигиены – длительное сохранение высокой умственной работоспособности и предотвращение быстрой утомляемости. Для этого ребенку необходимо соблюдать определенный режим дня. Начинать работу следует постепенно, при этом соблюдать последовательность и систематичность, также эффективность умственного труда повышается при сосредоточенном внимании и усидчивости.
4. Следует не забывать о чередовании работы и отдыха. Для соблюдения данного правила большое значение имеет гигиена рабочего места школьника. Очень важно создать на рабочем месте учащегося благоприятную обстановку для продуктивной работы. В первую очередь должна быть обеспечена правильная рабочая поза, которая зависит от рациональности конструкции стола и стула. Рабочее место должно быть достаточно освещенное, а в помещении должен быть чистый воздух и благоприятная температура.

*Личная гигиена школьника – это то, к чему должен стремиться каждый ребенок. Это то, к чему нужно приучать малыша с момента рождения!*

Помощник врача-гигиениста Жабило М.О.