

# Режим дня и личная гигиена подростка



# Режим дня

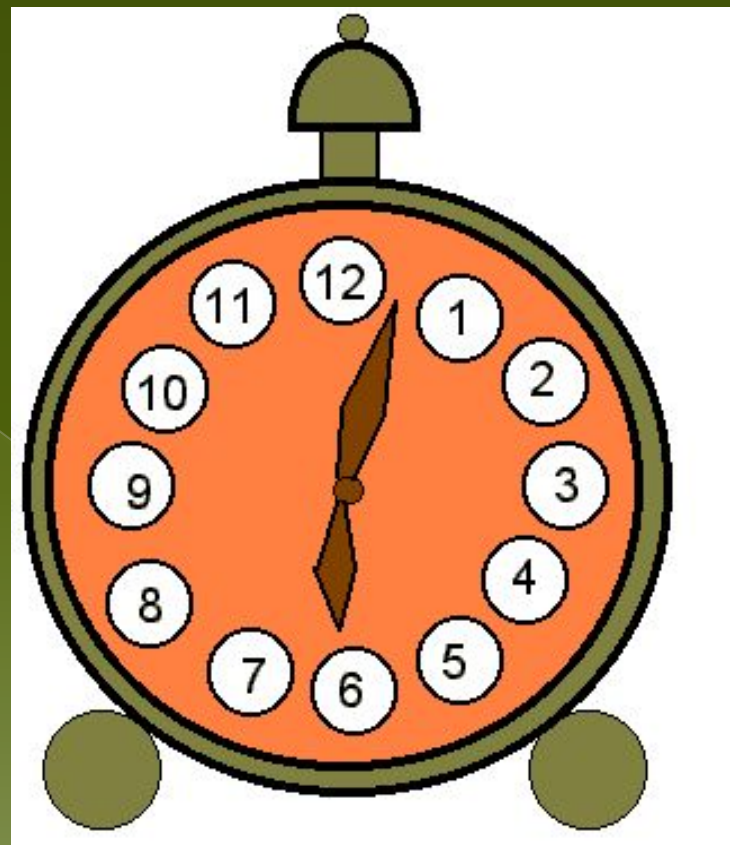
Чтобы предохранить себя от болезней, вырасти физически крепким, жизнерадостным, трудолюбивым, способным преодолевать любые препятствия, в первую очередь необходимо соблюдать режим дня.



# Понятие «режим дня»

Понятие "режим дня" включает следующие моменты:

- 1) достаточный и полноценный сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну;
- 2) рациональное питание в одни и те же часы;
- 3) определенное время для приготовления уроков, отдыха на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями, свободных занятий и помощи семье.



# Растущий организм

Необходимо подчеркнуть, что при подготовке уроков надо делать перерывы по 10 мин через каждые 45 мин. Отсутствие четкого, строго соблюдаемого режима самым неблагоприятным образом влияет на растущий организм.



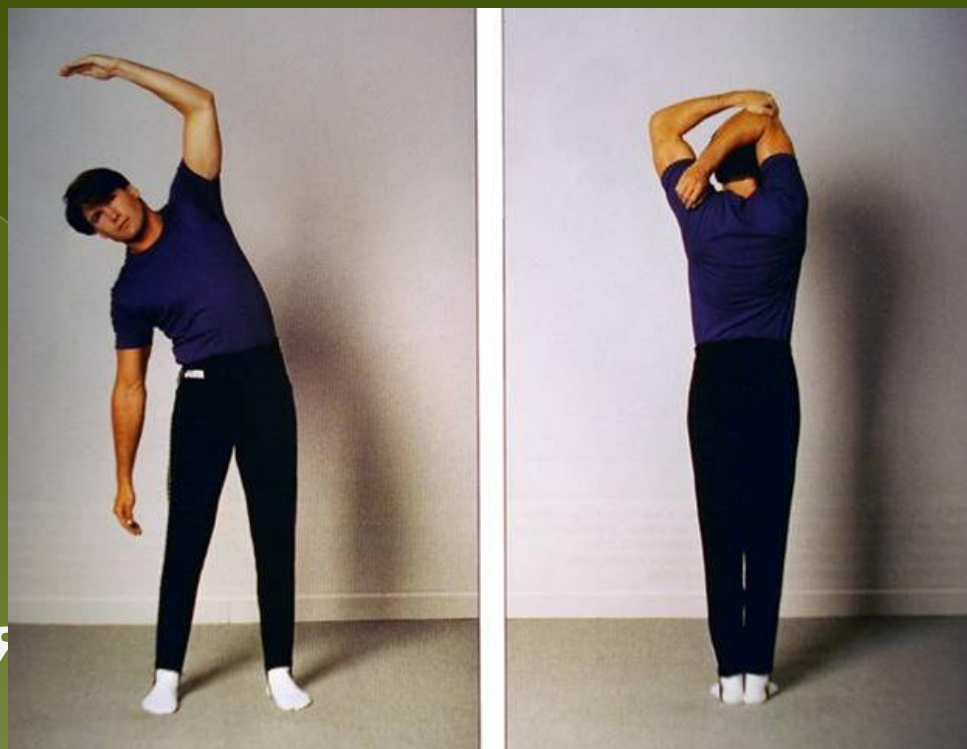
# Личная гигиена

Существенное место в режиме дня занимает личная гигиена. Утренний подъем подростков должен быть не позднее 7 ч. Это позволит до начала занятий выполнить все режимные моменты, связанные с личной гигиеной.



# Утренняя зарядка

День школьника начинается утренней гигиенической гимнастикой - зарядкой, которая помогает учащемуся снять сонливость и быстро включиться в учебную деятельность.



# После гимнастики

После утренней гимнастики школьник убирает свою постель, а затем приступает к водным процедурам: обтирает тело до пояса жестким махровым полотенцем, смоченным водой, или принимает душ.



# Водные процедуры

Учащиеся,  
постоянно  
выполняющие  
водные  
процедуры, реже  
болеют гриппом,  
ангиной, острыми  
респираторными  
заболеваниями.





# Чистка зубов

После выполнения физических упражнений и закаливающих процедур надо тщательно умыться с мылом и почистить зубы. Следует помнить, что тонкость, нежность и сравнительно большая ранимость верхнего слоя кожи у детей подросткового возраста создают благоприятную почву для различных кожных заболеваний.



# Кожа

Кожа состоит из трех основных слоев: наружного слоя-надкожицы (эпидермиса), собственно кожи и подкожной жировой клетчатки. Клетки наружного слоя тонки и нежны, они постоянно отмирают и удаляются, а на смену им вырастают новые. При неопрятном содержании тела подростка эти отмершие клетки остаются на его поверхности, белье, волосистой части головы (перхоть), разлагаются (дурно пахнут), в случае пореза кожи способствуют появлению воспалительных процессов.



# Нечистоплотность

Надо приучать себя к отвращению к нечистоплотности, навыкам ухода за своим телом. Очень важно приучиться мыть все лицо и шею, а не одну лишь переднюю часть лица, как это часто делают ребята, не контролируемые взрослыми.



# Гигиена рук

Необходимо мыть  
руки с мылом,  
часто стричь ногти,  
очищать  
подногтевое  
пространство  
щеткой. Во время  
умывания нужно  
чистить нос.



# Руки

Подросток должен мыть руки с мылом перед каждой едой, по возвращении из учебного заведения, перед началом и после окончания учебных занятий, после игр, гимнастических упражнений, работы, после каждого посещения туалета.



# Гигиена полости рта

Подростку крайне необходима гигиена полости рта. Следует полоскать рот после еды, чтобы удалить застрявшие между зубами частицы пищи. Кроме того, нужно утром и вечером зубы чистить щеткой.



# Закаливание организма

С целью закаливания организма подростка перед сном полезно мыть ноги с мылом, постепенно понижая температуру воды.



# Волосы и кожа

Волосы и кожу на голове подросток моет горячей водой с мылом не реже одного раза в неделю.





# Волосы

**Закручивать волосы на ночь в бигуди вредно. Они нередко нарушают сон, вызывают головные боли. Недопустимо использовать лак для сохранения прически.**



# Гигиена одежды и обуви

Большое внимание надо уделять гигиене одежды и обуви. Одежда задерживает тепло тела, защищает кожный покров от загрязнений и повреждений. В то же время она должна обеспечивать смену воздуха, находящегося между нею и поверхностью тела, и хорошо впитывать выделения кожи.



# Обувь

Обувь подростка своим размером и фасоном не должна препятствовать развитию стопы. Тесная обувь затрудняет ходьбу, жмет ногу, в результате пальцы находят один на другой, образуются мозоли, потертости.



# Обувь

В тесной обуви подростку зимой холодно: она сдавливает кровеносные сосуды стопы, мешает нормальному ее питанию и согреванию. Слишком свободная обувь также вредна для подростка: натираются ноги, появляются ссадины. Обувь должна по размерам точно соответствовать длине и ширине стопы подростка.



# Запомни!

Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять –  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.

**Соблюдай режим  
дня и личную  
гигиену подростка!**

**Презентацию подготовила  
Сироштанова Е.А.  
МБОУ СОШ № 76, п. Гигант  
2014 год**