



## Личная гигиена и 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.

Необходимо подчеркнуть что при приготовлении уроков надо делать перерывы по 10 мин через каждые 45 мин. Отсутствие четкого, строго соблюдаемого режима самым неблагоприятным образом влияет на растущий организм. Работоспособность учащихся уменьшается, их успеваемость снижается, а с течением времени у подростков появляются и признаки расстройства здоровья.

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.

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

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. Температуру воды постепенно через каждые 2-3 дня понижают на 1 °С и доводят с 28° до 18 - 17 °С. Учащиеся, - постоянно выполняющие водные процедуры, реже болеют гриппом, ангиной, острыми респираторными заболеваниями.

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.