

Правила особистої гігієни учнів

1. Бережно ставитися до власного здоров'я, дотримуватися санітарно-гігієнічних вимог під час перебування в школі, вдома та громадських місцях.

2. Відвідувати медичні заклади селища з метою фахового обстеження організму лікарями та надання, в разі необхідності, медичної допомоги.

3. Виконувати всі настанови, зауваження шкільної медсестри, яка слідкує за санітарно-гігієнічним режимом.

4. Займатися фізичними вправами, відвідувати спортивні секції, регулярно робити ранкову гімнастику, загартовувати власний організм.

5. Доглядати за шкірою тіла: регулярно приймати душ чи ванну, щоденно вмивати обличчя.

6. Протягом дня мити руки з милом: перед вживанням їжі, після відвідування туалету, а також після занять фізкультурою, трудовим навчанням, прогулянки. В школі для витирання вологих рук після миття слід користуватися індивідуальними серветками.

7. Слідкувати за нігтями пальців рук та ніг. Вчасно їх обрізати до нормальної довжини. У дівчат нігті не повинні бути занадто довгі та нафарбовані.

8. Двічі на день: зранку та ввечері – чистити зуби зубною пастою та щіткою. Регулярно обстежуватись у лікаря-стоматолога.

9. Доглядати за своєю зачіскою. Волосся має бути чистим, підстриженим та укладеним. Довге волосся у дівчат повинно бути зібраним. Носити з собою індивідуальний гребінець для догляду за волоссям протягом дня.

10. Сидіти за учнівським столом чи партою рівно, не нахилиючись. Відстань від очей до підручника, зошита не повинна бути меншою ніж 30-35 см. Робоче місце учня повинно добре освітлюватись.

11. Раціонально харчуватися. Вживати вітамінізовану їжу: овочі, фрукти. Віддавати перевагу гарячому харчуванню.

12. Відвідувати школу в одязі, взутті, які відповідають сезону, погоді, а також гігієнічним нормам для учнів шкіл. Не сидіти на заняттях у верхньому одязі.

13. Дивитись телевізор чи працювати біля монітора комп'ютера - не більше 2 годин на день. Робити перерви під час роботи з комп'ютером через кожні 20-30 хвилин.

14. Провітрювати класну кімнату, регулярно робити вологе прибирання.

15. У вільний від навчання час якомога більше перебувати на свіжому повітрі. Віддавати перевагу активному відпочинку.

16. При захворюванні на нежить користуватися індивідуальними носовими хустинками.

17. Не одягати чужі головні убори, взуття.