

Эту памятку мы
выловили из ИНТЕРНЕТА.
Очень ВСПОМИНАТЕЛЬНО
и ПОЗНАВАТЕЛЬНО!

СОВЕТСКОМУ ШКОЛЬНИКУ

- ✓ Каждый школьник должен помнить, что он готовится к будущей деятельности на благо своей великой Родины.
- ✓ Пойдет ли он по окончании школы в вуз, на производство, в учреждение или в нашу славную Советскую Армию – везде он должен быть культурным, чистооплотным, физически развитым.
- ✓ В школе, с первых же классов он должен под руководством своих учителей, приучать себя к выполнению культурно-гигиенических правил, способствующих физическому развитию, культурному поведению и росту дисциплинированности.

НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА

- ✓ Проснувшись, не валяться в постели, быстро встать, сделать физзарядку. Умыться холодной водой. Вымыть не только лицо и руки, но шею, грудь и уши. Почистить зубы.
- ✓ Убрать самому постель. Почистить верхнее платье и обувь.
- ✓ Не спеша позавтракать, хорошо разжевывая пищу.
- ✓ Выйти из дома заблаговременно, чтобы, не торопясь, вовремя прийти в школу.
- ✓ При входе в школу очистить ноги от грязи или снега.
- ✓ В классе соблюдать чистоту, не сорить самому и не позволять другим сорить на пол, писать на стенах, портить парты и другое школьное имущество.
- ✓ Сидеть за партой прямо, опираясь на спинку, не горбиться, не ложиться грудью на парту. Книгу держать прямо перед глазами. При неправильной посадке за партой происходит искривление позвоночника и развивается близорукость.
- ✓ Каждую перемену обязательно проветривать класс, открывая окна или форточки. Перемену производить на свежем воздухе в движении, играх.
- ✓ На уроках необходимо внимательно слушать преподавателя, не отвлекаться, не заниматься посторонними делами.
- ✓ Возвратившись из школы, смахнуть пыль с одежды и обуви, умыться.
- ✓ Во время еды не разговаривать, не читать. Есть и пить надо из отдельной посуды, после еды прополоскать рот водой.
- ✓ В свободное от занятий время больше бывать на свежем воздухе, работать в саду, в огороде или заниматься играми и спортом (мяч, городки, коньки, лыжи, велосипед и т. п.).

- ✓ Делать прогулки, собирая растения, насекомых и т. п.
- ✓ При домашних занятиях стол должен соответствовать росту, стул должен быть такой высоты, чтобы ноги упирались в пол. Стул надо ближе придвигать к столу.
- ✓ При вечерних занятиях лампа должна находиться слева и спереди, чтобы на тетрадь не падала тень от руки и головы. Во время чтения или письма, через каждые 20–25 минут надо давать небольшой отдых глазам. Вечерние занятия заканчивать не позднее, чем за час до сна.
- ✓ Ужин не должен быть обильным. На ночь нельзя пить больше одного стакана жидкости (воды, чая, молока).
- ✓ Перед сном почистить зубы, сходить в уборную, вымыть лицо и руки и обтереть все тело комнатной водой, проветрить комнату.
- ✓ Надо спать в отдельной кровати. Нельзя укрываться одеялом с головой. Раз в неделю постель выносить на воздух, проветривать ее, очищать от пыли и менять белье. Нельзя ложиться на постель не раздеваясь, в обуви, не следует и садиться одетым на постель.
- ✓ Ложиться спать и вставать в одно и то же время. Ложиться в 8–10 часов вечера, вставать в 7.00–7.30 утра. Школьник в возрасте 7–9 лет должен спать 10,5–11 часов; в возрасте 10–11 лет – 10 часов и старшего возраста – 9 часов.
- ✓ Надо следить за чистотой своего тела. Чаще мыть руки и обязательно перед едой и после каждого посещения уборной. Следить за чистотой ногтей и чаще постригать их. Не реже раза в неделю ходить в баню и менять белье. Если почему-либо нельзя пользоваться баней, надо организовать еженедельное купание дома.
- ✓ Летом каждый день мыть ноги.
- ✓ Следить за чистотой головы, не носить длинных волос, чаще постригать их.
- ✓ Никогда нельзя откладывать дело, которое надо сделать сегодня, на другой день. Если с утра надо идти в школу, то накануне должны быть приготовлены все уроки, собраны книги и тетради. Необходимо заблаговременно осмотреть свою одежду, привести ее в порядок (пришить недостающие пуговицы, починить и т. п.).
- ✓ Всегда слушать советы старших, быть вежливым в обращении, не допускать выходок, позорящих школьника.

