

Четверг 28 августа 2025 года
№ 21 (498)

Информационный обозреватель

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

мание завтраку вашего ребенка, и он отблагодарит вас отличными оценками, хорошим настроением и крепким здоровьем.

ИДЕАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Завтрак



Обед



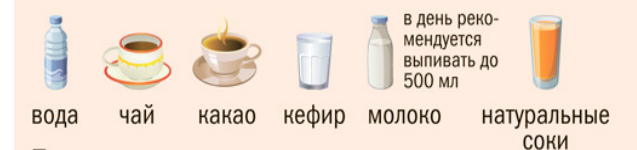
Ужин



Полезный перекус



Напитки



Правила питания:

- Завтрак – самая важная еда дня. Его ни в коем случае нельзя игнорировать!
- Лучше кушать чаще, но небольшими порциями.
- Жареной пище стоит предпочесть отварную, запеченную или тушеную.
- Выбирать лучше те фрукты и овощи, которые растут в нашем регионе.
- Не стоит злоупотреблять вареньем и джемом – вместо них лучше кушать свежие и замороженные ягоды и фрукты.
- Чаще кормите продуктами, содержащими йод (в нашем регионе его дефицит): треской, консервированным тунцом, черносливом, молоком, клюквой и др.

Ксения Юрьевна Иванова,
помощник врача-гигиениста.

Завтрак школьника: топливо для успешной учёбы!

Завтрак – это самый важный приём пищи, особенно для школьников. Он запускает метаболизм, обеспечивает организм энергией и необходимыми питательными веществами, чтобы успешно справляться с учебной нагрузкой. К сожалению, многие дети пропускают завтрак или перекусывают чем-то быстрым и не очень полезным, что негативно сказывается на их здоровье, успеваемости и настроении.

Почему завтрак так важен для школьника?

- Энергия: Завтрак предоставляет энергию, необходимую для работы мозга и физической активности. Школьник, который позавтракал, лучше концентрируется на уроках, легче запоминает информацию и меньше устает.
- Питательные вещества: Завтрак – это возможность получить необходимые витамины, минералы и другие питательные вещества, которые важны для роста и развития организма.
- Метаболизм: Завтрак запускает метаболизм и помогает контролировать вес. Дети, которые регулярно завтракают, реже страдают от ожирения и проблем с пищеварением.
- Настроение: Завтрак способствует выработке серотонина, гормона счастья, который улучшает настроение и повышает устойчивость к стрессу.
- Каким должен быть идеальный завтрак для школьника?
 - Сбалансированным: Содержать белки, углеводы и жиры в правильном соотношении.
 - Питательным: Обеспечивать организм необходимыми витаминами, минералами и микроэлементами.
 - Разнообразным. Включать в себя разные продукты, чтобы ребенок получал все необходимые питательные вещества.
 - Вкусным: Чтобы ребенок с удовольствием ел завтрак.

Советы для родителей:

- Планируйте завтраки заранее: Составьте список завтраков на неделю, чтобы не ломать голову каждое утро.
- Привлекайте ребенка к приготовлению завтрака: Это поможет ему заинтересоваться полезной едой.
- Делайте завтраки привлекательными: Используйте яркие цвета и интересные формы, чтобы заинтересовать ребенка.
- Не настаивайте, если ребенок отказывается от завтрака: Попробуйте предложить ему что-то другое или приготовить завтрак вместе.
- Завтрак должен быть не только полезным, но и вкусным: Экспериментируйте с разными рецептами, чтобы найти то, что нравится вашему ребенку.

Завтрак для школьника – это не просто еда, а инвестиция в его здоровье, успеваемость и будущее. Уделите вни-

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ!



Распределите свое время так, чтобы труд чередовался с отдыхом. Особенно полезен для зрения свежий воздух, прогулки и посильный физический труд. Занятия спортом способствуют лучшему кровообращению глаз. Сон должен быть достаточно продолжительным и глубоким, а воздух в помещении – свежим.

Питаться надо регулярно и полноценно. В рационе должны быть обязательно продукты с витаминами А и Д – печень, рыба, желтки яиц, сливочное масло.

Осторожно обращайтесь со спичками, игрушками и острыми предметами. Ими можно повредить глаза и навсегда потерять зрение.



Если вы почувствовали, что зрение ухудшилось, глаза быстро устают или слезятся при нагрузке, надо обязательно обратиться к врачу-офтальмологу. И, если он пропишет очки, – носите их, не стеснясь. На пляже надевайте очки с цветными стеклами – глаза меньше устанут от яркого света.

Комплекс упражнений для утомленных глаз

- **Выполняйте сидя. Крепко закройте глаза на 3-5 секунд, а затем откройте их на 3-5 секунд. Повторите 5-8 раз.**
- **Выполняйте сидя. Быстро моргайте в течение 1-2 минут.**
- **Выполняйте стоя. Смотрите прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте ладонь руки на расстоянии 25-30 см от глаз. Переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку. Повторите 10-12 раз.**
- **Выполняйте сидя. Закройте глаза и одну минуту массируйте веки круговыми движениями кончиков пальцев.**
- **Выполняйте сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажимайте на верхнее веко в течение 1-2 секунд. Повторите 3-4 раза.**

Пусть всё, окружающее вас, будет не расплывчатым пятном, а цельной, яркой картиной!
Помните: ваше зрение зависит от вас самих!

тир. 200 экз.

ШКОЛЬНИКИ, БЕРЕГИТЕ ЗРЕНИЕ!

ГУ «Щучинский зональный центр гигиены и
эпидемиологии»



Утренняя гимнастика детей в период нового учебного года!

Потребность в движении, повышенная двигательная активность являются наиболее важными биологическими особенностями детского организма. Недостаток движений является одной из причин нарушения осанки, ухудшения функции стопы, появления избыточной массы, понижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и других нарушений в физическом развитии организма.

Утренняя гимнастика – направлена на активизацию деятельности организма и повышение его работоспособности. Ежедневные выполнения упражнений положительно сказываются на формировании правильной осанки, вырабатывают дисциплинированность, воспитывают интерес к физическим упражнениям, вызывают эмоциональный подъем.



С самого раннего возраста необходимо формировать у детей ежедневную привычку к выполнению упражнений утренней гимнастики. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь и содействует сохранению здоровья в течение многих лет.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду или в школе, способствует выполнению режима дня.

Утренняя гимнастика должна состоять из вводной, основной (общеразвивающих упражнений) и заключительной частей. Цель вводной части гимнастики заключается в более полной мобилизации возможностей организма,

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

т.е. функциональной подготовке организма к предстоящей основной деятельности (разминке) с помощью разнообразных, легко дозируемых упражнений, не требующих длительного времени на подготовку и выполнение. Основная часть бывает простой и сложной. Простая характеризуется однотипной. В сложной, применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки. Цель заключительной части в постепенном снижении функциональной активности организма (упражнения на расслабление).



Зарядка по утрам лучше любого будильника раскрывает глаза на удивительный окружающий мир.

Ставим будильник на 15 минут пораньше и начинаем вводить в режим дня утреннюю зарядку!

Карина Михайловна Шершень, помощник врача-гигиениста.

Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг – 9 рублей 93 копейки, более 100 кг – 22 рубля 64 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 5 рублей 55 копеек, более 100 кг – 8 рублей 34 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 15 рублей 15 копеек, более 100 кг – 27 рублей 08 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов – 10 рублей 88 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа – 9 рублей 38 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 20 6 56 «одно окно».

Издатель: Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Наш адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

E-mail: info@shcge.by

Ответственный за выпуск: Марианна Станиславовна Хвойницкая

Отделение профилактической дезинфекции Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:



Стоимость каждой вышеперечисленной услуги согласно действующего прейскуранта тарифов на платные санитарно-гигиенические услуги.

Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделении профилактики ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.

- Дератизация (уничтожение грызунов) строений помещений), территорий;
- Дезинсекция против бытовых насекомых (уничтожение членистоногих) помещений и других объектов;
- Дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях;
- Дезинфекция разовая автотранспорта;
- Дезинфекция разовая шахтных колодцев;
- Продажа ядохимикатов против грызунов (крыс и мышей).

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Официальный сайт: <http://shcge.by/>

Тираж 200 экз.

Ребята, задумывались ли вы, что школьный возраст – самый опасный период для вашего зрения? Именно теперь зрение так легко потерять. Потом придется всю жизнь испытывать неудобства.

А между тем, сохранить хорошее зрение может каждый.

Для этого следуйте несложным правилам.



Когда готовите уроки, то свет от окна или лампы должен падать с левой стороны. Тогда не будет мешать тень от пишущей руки.



Книгу или тетрадь устанавливайте на столе на расстоянии 30-35 см от глаз в наклонном положении.

Если естественного освещения недостаточно – включайте электрическое. Главное, чтобы место для занятий было естественно и правильно освещено.

Через каждые 30-40 минут делайте перерыв. Самый лучший отдых для глаз – активный. Переведите взгляд с книги на дальние предметы, расположенные за окном. Например, на деревья, небо, дом. Можно выполнить специальный комплекс упражнений для глаз, который приводится в конце этой памятки.

НЕЛЬЗЯ:

читать в движущемся транспорте: там мало света, буквы прыгают перед глазами, а это быстро утомляет глаза;

читать лежа: в этом положении трудно держать книгу на нужном расстоянии и обеспечить ее освещение;

по этим же причинам не читайте во время ходьбы.

Многие ребята любят посидеть за компьютером, но при этом необходимо соблюдать следующие правила:

Длительность работы на нем не должна превышать для учащихся 5-х классов – 15 минут, 6-7 классов – 20 минут, 8-9 классов – 25 минут, для учащихся 10-11 классов – не более 50 минут с перерывом.

Не смотрите подолгу телевизор. Младшим школьникам достаточно одного часа в день, 5-7-классникам – 1,5 часа, старшеклассникам – до двух часов.

Чтобы при просмотре телепередач глаза не уставали, надо соблюдать три условия:

❖ расстояние до телевизора должно быть не менее 2-3 метров;

❖ комната должна быть освещена верхним светом или настольной лампой, не находящейся в поле зрения и не отражающейся на экране;

❖ изображение на экране должно быть четким.