

# Higiena osobista i organizacja pracy dnia ucznia /praca-wypoczynek

## 1. Co to w ogóle jest ta higiena?

**Higiena osobista** to indywidualne staranie człowieka o utrzymanie czystości i optymalnego stanu zdrowia.

Higieniczny tryb życia zależy w dużym stopniu od każdego człowieka. Zaniedbania higieniczne stanowią bezpośrednie zagrożenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, a w konsekwencji dla naszego bezpieczeństwa.

Poniżej znajduje się link do krótkiej bajki, z której dowiecie się w jaki sposób prawidłowo dbać o higienę.

<https://www.youtube.com/watch?v=9tbe0GrHeJo>

## Mój plan dnia

Aby dobrze wywiązywać się ze swoich szkolnych obowiązków, musisz prawidłowo się odżywiać, spać około 9 godzin dziennie, zaplanować czas na naukę, ale też na wypoczynek i zabawę.

### W planie dnia musisz uwzględnić:

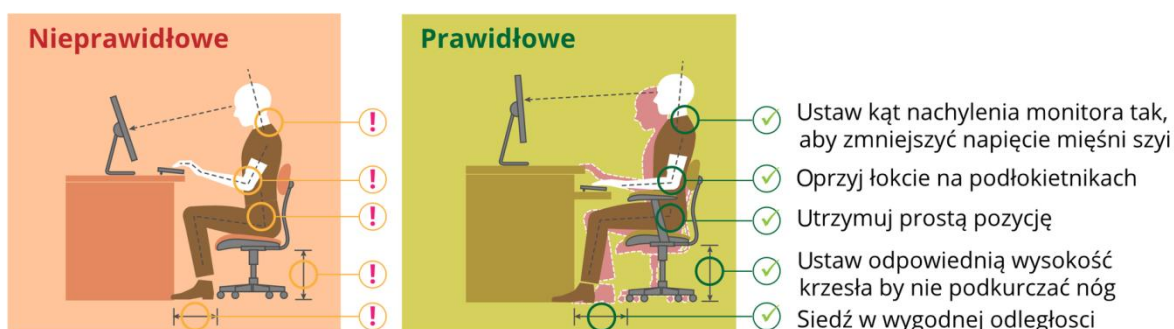
- posiłki,
- czas przeznaczony na higienę osobistą,
- pobyt w szkole,
- odrabianie zadań domowych i przygotowanie się do zajęć na następny dzień,
- zabawę,
- rozwijanie zainteresowań,
- sen.

### Miejsce do nauki

Zanim usiądziesz do odrabiania lekcji, upewnij się, że twoje miejsce do nauki jest właściwie przygotowane. Krzesło, na którym siedzisz, powinno mieć regulowane oparcie, aby dobrze podpierało plecy. Błat biurka powinien być dobrze oświetlony: najlepiej sprawdza się światło dzienne. Jeśli uczysz się przy sztucznym oświetleniu, zadbaj o dobrą żarówkę. Pamiętaj, że osoby

praworęczne powinny ustawić lampę po lewej stronie biurka, a leworęczne – po prawej.

Przed przystąpieniem do nauki, zastanów się, co może być ci potrzebne. Przygotuj niezbędne pomoce, aby ich szukanie nie rozpraszało cię i nie odrywało od pracy. Nie muszą one leżeć na wierzchu – ważne, żeby miały swoje miejsce. Pamiętaj też, aby na biurku nie znajdowały się żadne zbędne przedmioty.



Bardzo ważnym elementem w rozkładzie dnia powinien być odpoczynek, zwłaszcza ten najważniejszy jakim jest sen. Spokojny sen jest podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu; powinno przeznaczać się na niego nie mniej niż 8-10 godzin dziennie w zależności od wieku dziecka (dzieci młodsze 11-12 godzin).

Kolejnym i bardzo ważnym czynnikiem zdrowia dziecka jest dobre = racjonalne odżywianie dostateczne pod względem kalorycznym, pełnowartościowe oraz bogate w białko i witaminy. Ważne jest by posiłki dzieci były urozmaicone, złożone z różnych produktów, bogate w owoce i warzywa, dostarczające organizmowi niezbędnych witamin, składników mineralnych i budulcowych. Istotne jest również spożywanie posiłków o stałych porach.