



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



Зато сдал экзамен
на “Отлично” :)

**ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ
В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**



Стресс и проблемы подготовки к экзаменам

Стресс — совокупность **нормальных реакций организма** на воздействие различных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз.

Дистресс (негативный тип стресса), с которым организм не может справиться, подрывает здоровье и может привести к заболеваниям.





Здоровый режим помогает!

Режим дня в экзаменационный период не должен отличаться от обычного ...
(**здорового** режима)

Составляем расписание:

- Труд (учеба)
- Отдых (активный)
- Еда
- Сон **≈9 часов** (ложимся спать не позднее 23:00)

РЕЖИМ

(фр. régime от лат. regimen — управление, командование, руководство)



Организуем здоровое рабочее место!

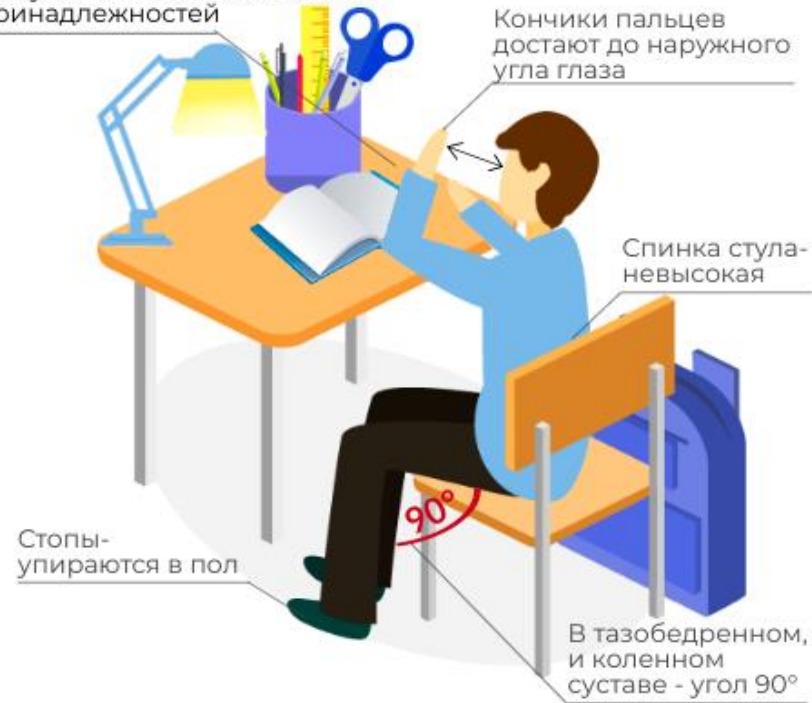


- Естественный - окно
- Дополнительный - настольная лампа
- Правая пишущая рука - свет падает слева
- Левая пишущая рука - свет падает справа

- Перед уроками - лёгкий перекус
- Убрать и проветрить комнату
- Гаджеты - поставить на беззвучный режим и отложить
- Телевизор- выключить

Рост (см)	Высота стола (см)	Высота стула (см)
100-115	46	26
115-130	52	30
130-145	58	34
145-160	64	38
160-175	70	42
>175	76	46

На столе - достаточно места для учебников и письменных принадлежностей



Питание во время экзаменов



Правильно

- Питаться разнообразно
- Не реже 4 раз в день
- Пить воду
- Исключить кофеин

Неправильно

- Голодать
- Переедать
- Жевать во время подготовки
- Избыток сладкого



ВАЖНО! Не идите на экзамен голодным!
Здоровое питание поддерживает умственную деятельность!

СЛЕДИТЕ ЗА ЭКРАННЫМ ВРЕМЕНЕМ

Обратная сторона экранного времени



Нарушения сна



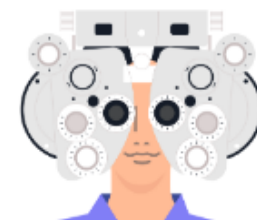
Депрессия, стресс



Снижение физической активности



Переедание, лишний вес



Проблемы со зрением

Сколько можно?

Детям

До 1 года - не рекомендуется
До 5 лет < 1 часа в день

Взрослым

Взрослым:
Экранное время дома < 2 часов
в день

Возьмите на контроль экранное время

Детям

- Договоритесь о ежедневном лимите
- Установите дома зоны без гаджетов: спальня, кухня, санузел
- Используйте “родительский контроль”

Взрослым

- Не берите смартфон в спальню, особенно перед сном
- Возьмите вместо гаджета книгу
- Больше двигайтесь



Биохакинг здорового человека = ЗОЖ

Не используем
психостимуляторы

Не ищем
«волшебных таблеток»



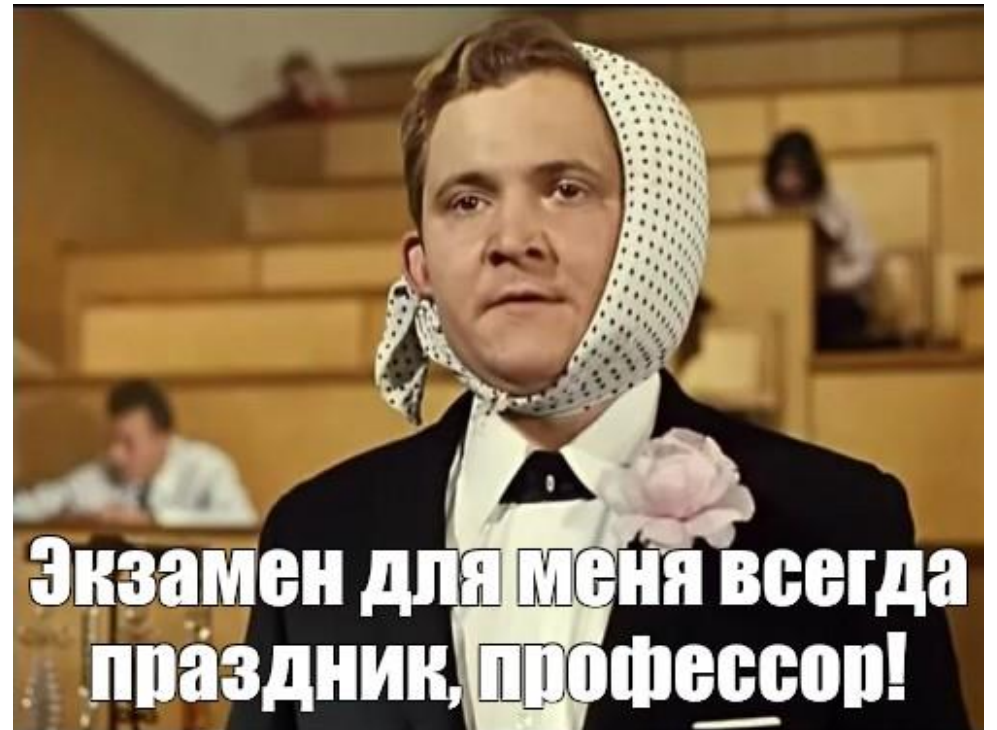


Планируем отдых

Предпочитаем **активный** отдых
(прогулки, спортивные игры, уборка)

Делаем небольшие **перерывы**
каждые 45 минут

Накануне перед экзаменом - без
напряжений, сильных впечатлений





«Психо»-гигиена



- **Планируем** занятия
- Узнаем **условия** экзаменов
- **Комбинируем** средства обучения
- Делаем короткие конспекты
- **Не волнуемся** 😊

Экзамены в школе



Не допускается

- ≥ 1 экзамена в день
- Перерыв между экзаменами < 2 дней*
- Ожидание экзамена в классе > 30 минут

Обязательно

Питание при продолжительности экзамена ≥ 4 часов

Питьевой режим

Противоэпидемический режим:

- Проветривание
- Уборка с использованием дезинфицирующих средств
- Использование СИЗ членами экзаменационной комиссии
- Явка обучающихся по графику для минимизации контактов

* Кроме предметов по выбору

Отменено

- Закрепление за каждым классом отдельного кабинета
- Соблюдение социальной дистанции между обучающимися

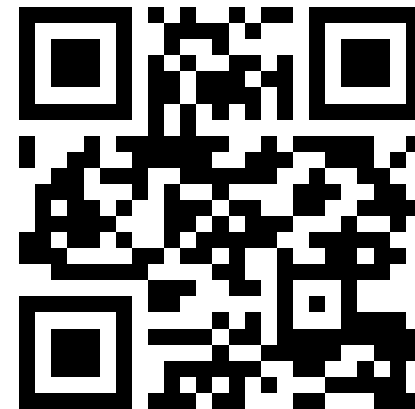


СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

cgon.rospotrebnadzor.ru



Telegram-канал
[@ВсемСанПросвет](https://t.me/VsemSanPросвет)