



Простые правила здоровья

**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**ФБУЗ «Центр гигиены
и эпидемиологии
в Иркутской области»**

Почему здоровье важно

- Когда мы здоровы, то мы чувствуем себя хорошо (у нас хорошее настроение, хочется много играть, бегать и мы можем выполнять много дел и др.).
- Но когда мы нездоровы, то и чувствуем себя плохо (нет настроения, что-то болит, нет сил, не хочется есть или пить и др.)



Поэтому важно беречь своё здоровье!

Как мы можем помочь себе сохранить здоровье?

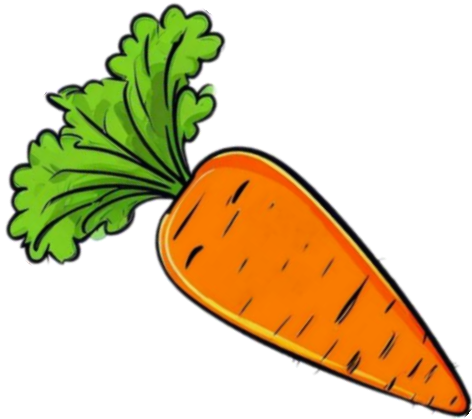
- Вернуть потерянное здоровье трудно, гораздо проще и удобнее его беречь с самого детства.
- Для этого нужно соблюдать правила, которые должны стать вашими полезными привычками на всю жизнь.

Какие же эти правила?

Правильно питайся



- Старайся не есть много и часто вредной пищи (сладости, сладкие напитки, фаст-фуд, чипсы и др.);
- Кушай 4-5 раз в день (завтрак, обед, ужин + второй завтрак или полдник);
- Кушай больше свежих фруктов, овощей и молочных продуктов.



Соблюдай гигиену

- Следи за гигиеной тела и своих вещей;
- Чисти зубы 2 раза в день (по 2 минуты после завтрака и перед сном), после других приёмов пищи следует прополоскать рот водой;
- Всегда мой руки перед едой, после туалета и контакта с животными, после возвращения с улицы;
- Не пользуйся чужими предметами гигиены (полотенца, зубная щетка, расческа).



Последовательность процедуры МЫТЬЯ

1



Увлажните руки
под
струей воды

2



Нанести моющее
средство на
ладони

3



Распределите
моющее
средство по
поверхности рук

4



Убедитесь, что не
забыты зоны между
пальцами

5



Возьмите руки
«в замок» и мойте
таким образом

6



Особое внимание
на большие пальцы
рук

7



Уделите особое
внимание кончикам
пальцев рук

8



Смойте водой и
тщательно вытрите
руки бумажным
полотенцем

Правила чистки зубов



1. Наружные поверхности зубов



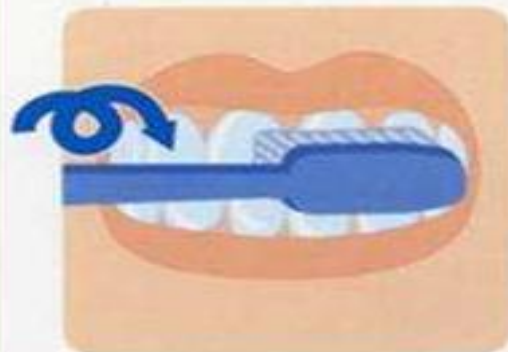
2. Внутренние поверхности зубов



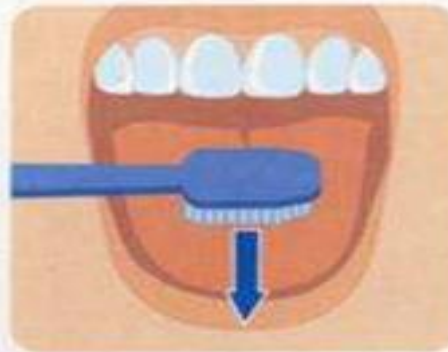
3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательная поверхность зубов



5. Массаж десен



6. Чистка языка

Поддерживай двигательную активность

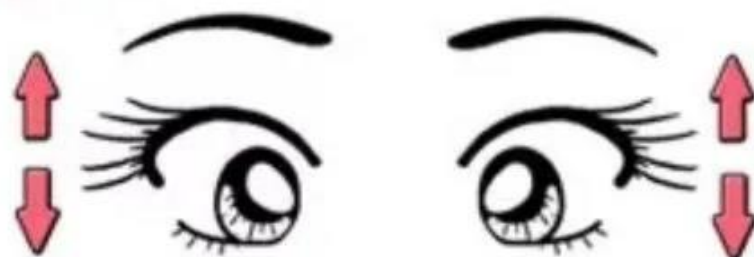
- Делай зарядку каждый день по 15 минут;
- При использовании компьютера, телефона, телевизора и др. делай перерывы для гимнастики глаз и отдыха;
- Во время письма делай перерывы для разминки кистей и пальцев;
- Чередуй физические и умственные виды деятельности (например, выполнение учебных домашних заданий/подвижные игры);
- Гуляй на свежем воздухе 2 часа в день.



Гимнастика для глаз



1. Крепко зажмурились пару секунд.



2. Быстро моргаем минутку.



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево 2 раза.



4. Вращаем по кругу туда и обратно.



5. Закроем глаза. Темнота 3 секунды.



6. Откроем глаза, начнём заниматься

Соблюдай режим дня

- Ложись спать и вставай в одно и то же время;
- Высыпайся. Ночной сон должен быть 10 часов;
- Перед сном 15 минут проводи проветривание комнаты;
- Кушай в одно и то же время, не пропускай приёмы пищи;
- Распределяй дела на день равномерно, самое сложное успевай делать утром или днём.



Береги себя от инфекций

- Делай прививки, это поможет защитить тебя от разных инфекций;
- Старайся избегать контакта с больными;
- Не ешь и не пей из одной посуды с другими людьми;
- Не трогай глаза и рот, если не уверен в чистоте рук;
- Если заболел, то используй платок или сгиб локтя при кашле/чихании.



Не заводи вредные привычки

- Курение, алкоголь и тем более наркотики не сделают жизнь интереснее;
- Не помогут завести хороших друзей;
- Они могут сделать тебя зависимым и отнять здоровье.

