



# Простые правила здоровья

**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**МОЙ ВЫБОР**

**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?

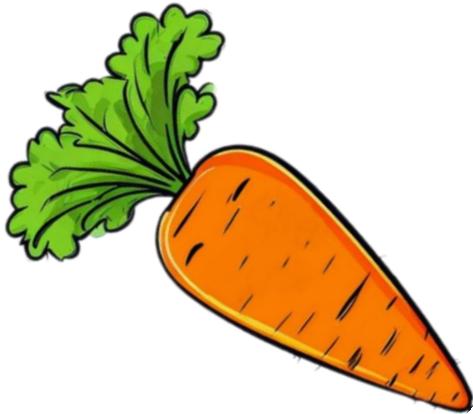
- Вернуть потерянное здоровье трудно, гораздо проще и удобнее его беречь с самого детства.
- Для этого нужно соблюдать правила, которые должны стать вашими полезными привычками на всю жизнь.

## Какие же эти правила?

## Правильно питайся

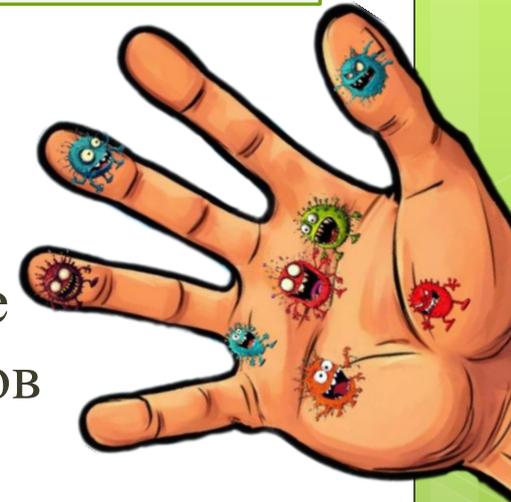


- Старайся не есть много и часто вредной пищи (сладости, сладкие напитки, фаст-фуд, чипсы и др.);
- Кушай 4-5 раз в день (завтрак, обед, ужин + второй завтрак или полдник);
- Кушай больше свежих фруктов, овощей и молочных продуктов.



## 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



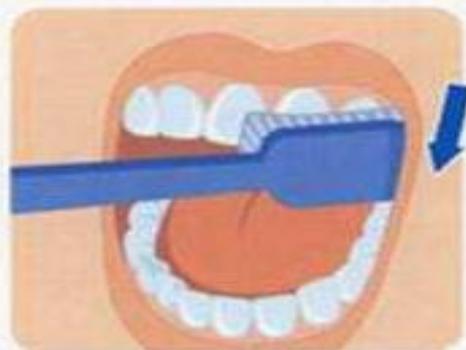
Уделите особое  
внимание кончикам  
пальцев рук

8



Смойте водой и  
тщательно вытрите  
руки бумажным  
полотенцем

# Правила чистки зубов



1. Наружные поверхности зубов



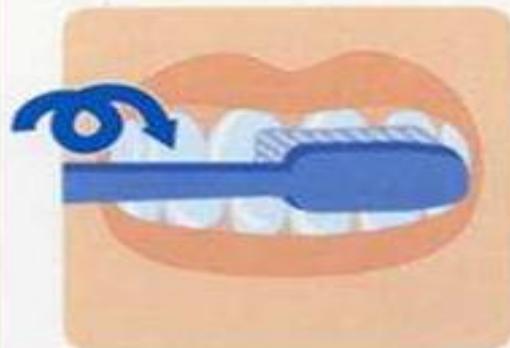
2. Внутренние поверхности зубов



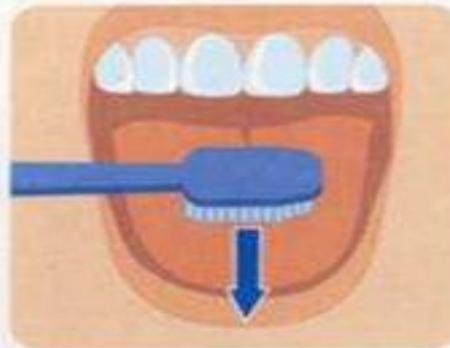
3. Внутренние поверхности передних зубов



4. Жевательная поверхность зубов



5. Массаж десен



6. Чистка языка

# Поддерживай двигательную активность

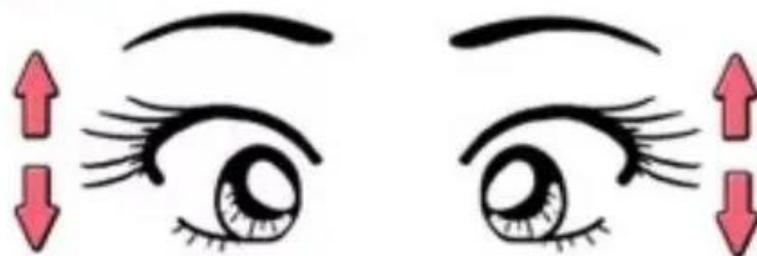
- Делай зарядку каждый день по 15 минут;
- При использовании компьютера, телефона, телевизора и др. делай перерывы для гимнастики глаз и отдыха;
- Во время письма делай перерывы для разминки кистей и пальцев;
- Чередуй физические и умственные виды деятельности (например, выполнение учебных домашних заданий/подвижные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



# Гимнастика для глаз



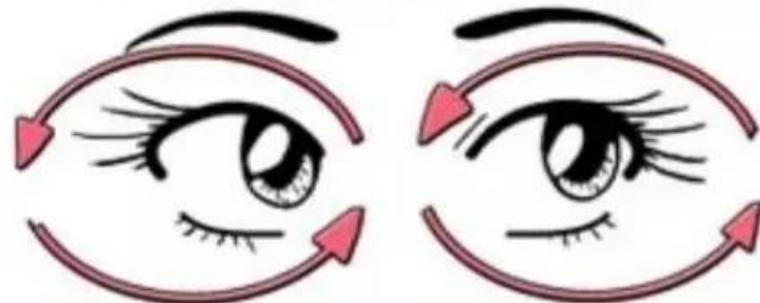
1. Крепко зажмурились пару секунд.



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.

