

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. Здоровье дается человеку от рождения, но чтобы сохранить его на всю жизнь, он должен с раннего детства до глубокой старости постоянно заботиться о его укреплении. Для укрепления здоровья нужно вести здоровый образ жизни, знать и выполнять правила ЗОЖ.

Личная гигиена.

Главное требование гигиены — держать тело в чистоте, чтобы избежать заболеваний, связанных с размножением бактерий и паразитов.

Элементарные правила гигиены.

1. Необходимо обязательно чистить зубы после пробуждения утром и перед отходом ко сну.
2. Нужно регулярно мыть голову.
3. Обязательно содержать в чистоте расчески, резинки и заколки для волос.
4. Полезно принимать душ или ванну два раза в день.
5. Мыть руки обязательно по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.
6. Нужно уделять внимание чистоте одежды и обуви.

Правильный уход за собственным телом особенно важен для подростков.

В период полового созревания они и сами замечают, что стали больше потеть, ощущают сильный запах от ног и подмышечных впадин. От тех, кто пренебрегает личной гигиеной, неприятный запах ощущается на расстоянии. После приема душа следует сменить нижнее белье. Ежедневно на ночь моют ноги.

Нельзя пользоваться чужими головными уборами, расческами, мочалками, не следует трогать чужих и бездомных животных.

Очень важен *уход за волосами*. Перхоть на волосистой части головы может быть признаком нездоровой кожи, нарушения питания, неправильного ухода за волосами.

Регулярный уход за полостью рта поможет сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов. Для сохранения зубов здоровыми нужно пользоваться индивидуальной зубной щеткой, которую меняют 1 раз в 3-4 месяца, 1-2 раза в год посещают стоматолога; после каждого приема пищи нужно полоскать рот.

Очень большое значение имеет *гигиена белья и одежды*. Желательно, чтобы одежда была свободной и под ней сохранялась воздушная прослойка. Подросткам не следует носить

обтягивающие джинсы и плавки, т. к. иначе происходит нарушение кровообращения, приводящее к воспалительным процессам.

Важное место в личной гигиене занимают соблюдение чистоты нательного белья, одежды, ежедневная смена носков или колготок. Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельную постель, отдельные полотенца, 1 раз в неделю менять постельное белье. На ночь рекомендуется одевать ночную сорочку или пижаму.

Режим дня.

Режим дня — это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.

Соблюдение режима дня является обязательным условием здорового образа жизни ребенка. Благодаря соблюдению режима формируются условные рефлексы на время, обеспечивается высокая работоспособность в течение всего дня.

Основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это:

- Нормальная продолжительность сна (8-9 часов).
- Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.

- Пребывание на свежем воздухе — один из необходимых компонентов рационального режима дня. Дети должны быть на свежем воздухе 1,5-2,5 часа ежедневно, а в дни отдыха — до 6 часов.

- В любом возрасте полезно закаливание. Закаленный, тренированный человек может противостоять холоду и жаре, колебаниям атмосферного давления и влажности.

Правильное питание.

Быстрый рост и нарастание мышечной массы тела требует равномерного питания в течение дня. Длительные перерывы, торопливая еда, «перекусы» на ходу бывают причиной нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта.

Очень полезны для питания подростков хлеб грубого помола, каши, кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса, курица и рыба, фрукты, сырые овощи и зелень. Необходимо снизить содержание в рационе животных жиров и «быстрых» углеводов — сахара, сладостей, кондитерских изделий, картофеля. Надо отдавать предпочтение мармеладу, зефиру, меду, шоколаду в небольшом количестве.

Надо следить, чтобы школьники получали горячие обеды, не ели всухомятку, не увлекались бургерами и чипсами. В течение дня выпивали около 2 л жидкости, желательна чистая вода.

Здоровый образ жизни несовместим с **вредными привычками** — курением и употреблением алкоголя, которые являются важными факторами риска многих заболеваний и сказываются на состоянии здоровья. Регулярное употребление спиртных напитков вызывает снижение умственных способностей, затрудняет приобретение новых знаний и навыков, деформирует личность.

Быть здоровым и красивым в настоящее время становится престижным и модным, а здоровье и успешная карьера несовместимы с употреблением алкоголя и курением. Поэтому много молодых людей выбирают рациональное питание, интересные увлечения, занятия физической культурой и спортом.

Краснодарский край,
Тимашевский район,
пос.Советский, ул.Кирова, д.44 б.
Тел 886130 37364

Министерство труда и социального
развития Краснодарского края
ГКУ СО КК «Тимашевский СРЦН»

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Воспитатель Н.А.Демиденко