

# Здоровый образ жизни



# Здоровый образ жизни



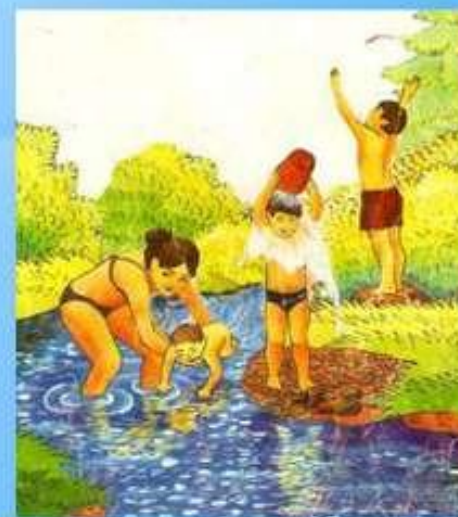


# Здоровый образ жизни школьника

- это благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим (культура движений):
- закаливание организма;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции;

# Занятие физкультурой и закаливание

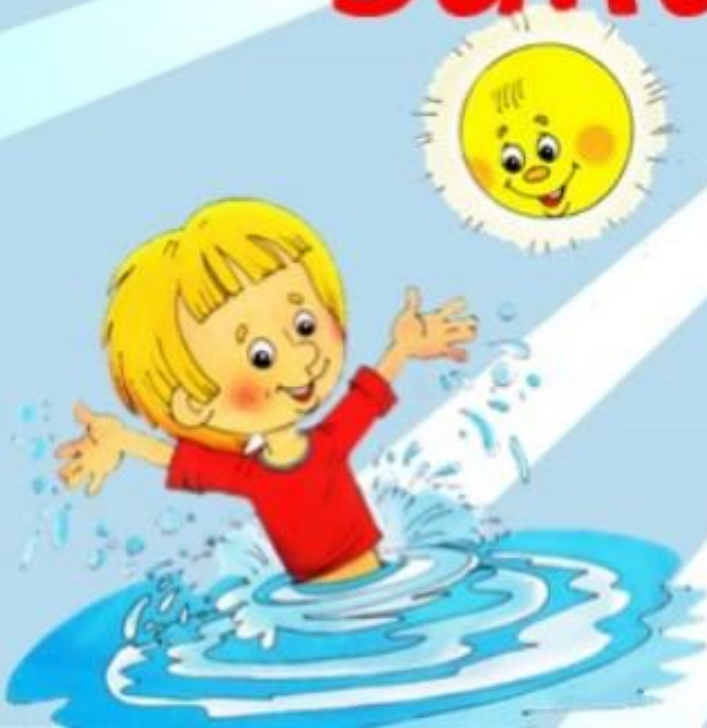
День здоровья любят дети  
Городов и деревень.  
Пусть же станет в целом свете  
Днем здоровья каждый день!  
Приучи себя к порядку,  
Пробуй плавать и нырять -  
И отучишься чихать!  
Надо с детства закаляться,  
Чтоб здоровым быть весь год,  
Чтобы к доктору являться,  
Если только позовет.

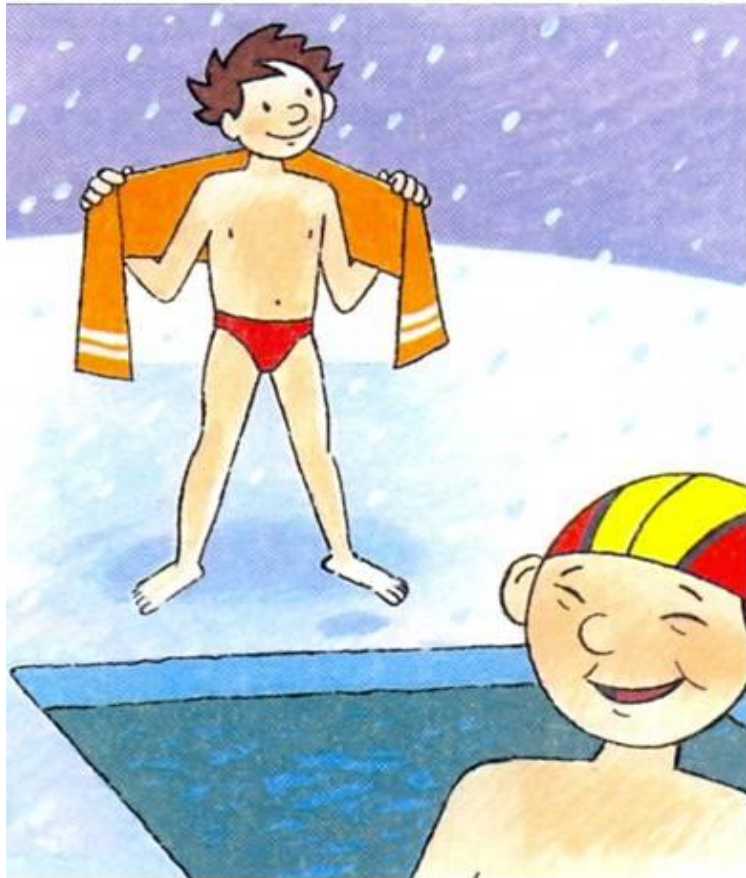




**Если хочешь быть  
здоров –**

**закаляйся!**





**Закаливание дисциплинирует,  
укрепляет силу воли.**

Начинать закаливание можно в любом возрасте, людям с любым состоянием здоровья.

**Для закаливания нет  
противопоказаний.**

Но для каждого человека должна быть подобрана своя система.

Если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем, нужно проконсультироваться с врачом по поводу длительности процедур, интервала между увеличением нагрузки на организм и прочих нюансах.



**Загорание**



**Обтирание  
обливание**



**Прогулки**



**ФОРМЫ  
ЗАКАЛИВАНИЯ**

**Принятие  
ванн**



**Босохождение**



**Купание  
в водоёме**



## Стихи о закаливании

Что б начать закаляться,  
Водой холодной надо обливаться.  
И тогда болеть не будешь ты,  
И всегда здоровым будешь ты!

Мы на солнце загораем,  
Организм свой закаляем.  
Лучи солнца шлют тепло,  
И свое лечебное добро.

Солнце, воздух и вода –  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.







Закаляйся,  
Если хочешь быть здоров,  
Постарайся  
Позабыть про докторов.  
Водой холодной обливайся,  
Если хочешь быть здоров!



Всех полезней  
Солнце, воздух и вода!  
От болезней  
Помогают нам всегда.  
От всех болезней  
Нам полезней –  
Солнце, воздух и вода!

# ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Они становятся опасными, когда попадают в организм с **грязными руками, зараженной пищей или водой.**

Нас окружает великое множество микробов, среди них – возбудители различных **острых кишечных инфекций (ОКИ).**



Передача инфекции возможна от больного человека или бактерионосителя – при несоблюдении **элементарных правил личной гигиены.**

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ НАМ ПОМОГУТ ЭТИ НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА:**

## ПРАВИЛО №1



Тщательно моем руки, обязательно с 2-кратным намыливанием:

по возвращении домой

перед едой

перед приготовлением пищи

после посещения туалета

после выполнения уборки, грязной работы

после занятий с домашними животными вытираем руки насухо индивидуальным полотенцем!

## ПРАВИЛО №3



Хорошо обрабатываем и обдаем кипятком овощи и фрукты

## ПРАВИЛО №4



Поддерживаем чистоту и порядок в жилище и во дворе

## ПРАВИЛО №2



Пьем только кипяченую воду

## ПРАВИЛО №5



В летний период боремся с мухами – переносчиками заразы

**ПОМНИТЕ! ГИГИЕНА – ВАШ НАДЕЖНЫЙ ЗАЩИТНИК!**



## ПОЧЕМУ ЛЮДИ БОЛЕЮТ?

На здоровье человека влияет много факторов.

Один из них – **ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА**

Окружающая среда насыщена различными микроорганизмами, многие из которых вызывают инфекционные заболевания человека.

Эти возбудители есть в воздухе, в почве, и в воде, пище, на поверхности предметов и книг, у диких и домашних животных, насекомых, которые являются переносчиками инфекционных заболеваний.

**ИНФЕКЦИЯ** (от латинского слова infectio - заражение)

### МИКРОБЫ (БАКТЕРИИ И ВИРУСЫ)

– это мельчайшие организмы, переносящие инфекцию



**ВИРУСЫ И БАКТЕРИИ** – это крошечные объекты, которые можно разглядеть, только используя мощный микроскоп. Они способны вызывать заболевания у растений, животных и людей.



## КАК ПОПАДАЕТ ИНФЕКЦИЯ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?

### ПРОСТУДНАЯ ИНФЕКЦИЯ через:

- рукопожатие, грязные руки, предметы обихода (книги, телефон, игрушки, чашка, ручка и др.)
- контакт с больными гриппом, ОРЗ (кашель, чихание) людьми
- контакт с больными в общественных местах (школа, транспорт, кинотеатр)

### КИШЕЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ через:

- грязные руки
- грязная вода
- грязные или испорченные продукты



## КАК УЗНАТЬ, ЧТО МИКРОБ ПОПАЛ К ВАМ В ОРГАНИЗМ?



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?

- Оставайся дома
- Вызови врача
- Помни, лечение должно начаться в первые сутки заболевания
- Выполняй все предписания врача
- Соблюдай постельный режим
- Пользуйся отдельной посудой и предметами ухода
- Пей больше жидкости
- Избегай самолечения
- Используй маску
- Прикрывай рот и нос платком при чихании и кашле
- Чаше мой руки с мылом

## ИММУНИТЕТ является щитом от инфекционных заболеваний

В основе его лежит выработка АНТИТЕЛ – это наши телохранители, защитники от многих болезней.

Это линия обороны нашего организма, направленная на защиту от инфекций, уничтожение вирусов и бактерий.



**БЛАГОДАРИ ИММУНИТЕТУ, ОРГАНИЗМ САМ СПОСОБЕН ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВИРУСОВ И БАКТЕРИЙ**

Все мы обладаем иммунитетом – УСТОЙЧИВОСТЬЮ К ИНФЕКЦИЯМ, но у одних людей иммунитет сильнее, у других слабее.

## ЧТО УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

- СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ
  - ЗАРЯДКА, ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
  - ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
  - ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН
  - СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ (ФРУКТЫ, ОВОЩИ, МОЛОЧНЫЕ И МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ)
  - ПРИВИВКИ
- Прививки создают защиту — невосприимчивость к инфекции (происходит выработка защитных антител). Благодаря этому, заболевание предупреждается ещё до его начала.



**ПРИВИТЫЕ ЛЮДИ РЕЖЕ БОЛЕЮТ, И, В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЛЕГЧЕ ЕГО ПЕРЕНОСЯТ**

# ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

## ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

## КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

**В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!**

## СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ



**Будьте  
здоровы**

