

ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

РЕЖИМ ДНЯ

Вставать следует в одно и то же время, не позднее 7 ч, и начинать день с **утренней гигиенической зарядки**, цель которой - ускорить переход от сна к бодрствованию. Упражнения, требующие большой физической силы и выносливости, в нее включать не следует. Так как в течение дня работоспособность человека



меняется, наиболее ответственную и напряженную работу, в том числе и спортивные тренировки, лучше планировать от 10 до 13 и от 16 до 20 ч, когда она наиболее высокая. **Сон** (в зависимости от возраста) – 8-10 часов.

ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

- Одежда должна соответствовать погоде.
- Обувь должна быть легкой, эластичной, хорошо вентилируемой и правильно подобранной по ноге.
- Одежду и обувь необходимо содержать в чистоте, вовремя их стирать и чистить.
- Приучите ребенка всегда вытирать



- ноги при входе в помещение и дома передевать сменную обувь.
- Совершенно недопустимо садиться и тем более ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь, и позволять находиться домашним животным на вашей постели.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Физическая деятельность жизненно необходима человеку. Дорога в школу для многих - хорошая прогулка. Поэтому всегда стоит иметь небольшой запас времени.
- Занятия физкультурой и спортом - необходимое условие, от которого зависит здоровье, работоспособность и хорошее настроение. Большие умственные, нервные нагрузки, не сочетаются с соответствующими физическими упражнениями, крайне



- неблагоприятно сказываются на состоянии здоровья детей и подростков. Регулярное занятие физической культурой и спортом повышают естественную сопротивляемость организма неблагоприятным влияниям окружающей среды, инфекциям.
- Для улучшения состояния здоровья и здорового сна служат вечерние прогулки.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

- Очень важно тщательно умываться, принимать душ утром и вечером.
- Каждый человек в доме должен иметь свое полотенце, пасту, зубную щетку.
- Зубы надо чистить каждый день на протяжении не менее 3 минут утром и вечером и пользоваться зубной нитью, зубную щетку следует менять не реже 4 раз в год.
- Особого внимания требует уход за руками. Наибольшее количество болезнетворных микробов скапливается под ногтями. Там могут



- оказаться и яйца гельминтов, поэтому ногти надо регулярно стричь и вычищать грязь под ногтями специальной щеткой.
- Водные процедуры имеют не только гигиеническое, но и закаляющее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют хорошему, здоровому сну.
 - Следует постоянно иметь при себе чистый носовой платок и при необходимости пользоваться им.

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

- Питание должно быть сбалансированным и предусматривать правильный режим потребления пищи. Необходимо знать и соблюдать три правила гигиены питания: **умеренность, разнообразие, режим приема пищи.**
- Прием пищи должен осуществляться каждый день **в строго определенное время.**
- Учащимся следует принимать пищу **не меньше 4 раз в сутки.**
Первый завтрак - дома в 7.45 - 8.00;
Второй, тоже горячий завтрак - в школе, во время большой перемены;
Обед - в 13.00 - 14.00, по возвращению из школы;
Полдник - в 16.30 - 17.00, в перерыве между приготовлением домашних заданий;
Ужин - не позже, чем за полтора часа до сна.
- Есть необходимо **не торопясь**, при этом **тщательно** пережевывая пищу, а также во время еды школьник не должен отвлекаться и разговаривать.
- **Умеренность** в питании необходима для



соблюдения баланса между поступающей пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Чем больше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека.

- Энергетическая ценность питания зависит от входящих в его состав белков, жиров и углеводов. Углеводы поставляют преимущественно энергию, тогда как жиры и особенно белки не только снабжают организм энергией, но и являются необходимым материалом для обновления клеток.
- Ограничить до минимума продукты быстрого приготовления, сладкие газированные напитки. Избыток углеводов переходит в жир, создавая избыток веса; сахар создает угрозу развития кариеса.
- В зимне-весенний период следует специальное внимание обращать на содержание в пище свежей зелени и овощей (моркови, капусты, которые следует употреблять в сыром виде).



Министерство здравоохранения
Калининградской области



ГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Калининградской области»