



Полезные привычки и здоровье

МУЗЕЙ

ГИГИЕНЫ



ГЦМП ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

Полезные привычки и здоровье . СПб, 2021, 24 с.

Главный редактор: Д.В.Ченцов.

Автор текста: к.п.н. Л.В.Винтухова, заместитель
директора СПб ГКУЗ ГЦМП.

Автор стихов: Н.Н.Литвинова.

Художник: Е.В.Шорина.

Брошюра посвящена теме выработки полезных
привычек у детей в вопросах рационального питания,
занятий физкультурой, соблюдения правил гигиены и т.д.

Основные темы, являющиеся составными частями
здорового образа жизни, освещены в форме стихов,
ярких красочных иллюстраций, медицинских
рекомендаций.

Брошюра предназначена для детей дошкольного и
младшего школьного возраста и их родителей.

Корректор Волошина В.С.

Отпечатано в типографии ООО "Типография "Печатный двор",
г. Ростов-на-Дону, ул. Metallургическая 102/1, литер Д, офис 18.

Заказ 3006 Тираж 1000 шт. 11.10.2021.

Корректор: Волошина В.С.

Распространяется бесплатно.

Полезные привычки и здоровье





Компьютер

Я в компьютер свой гляжу.
От него не отхожу.
Целый день с утра до ночи
В Интернете я сижу.

Голова моя, как молот,
В животе ужасный голод,
И в глазах моих круги,
И не вижу я ни зги.

Стал «хватать» я единицы,
Всё пошло наоборот.
Вот теперь лежу в больнице,
На второй остался год.

Виноват-то кто, друзья?
Компьютер? Или, может...я?

Что нельзя делать за компьютером

- работать за компьютером в темноте, перед сном (вредно для зрения);
- сидеть более 1,5 – 2 часов в день;
- устанавливать яркость монитора на максимум;
- работать с мокрыми руками;
- класть ногу на ногу и не вытягивать ноги во время работы за компьютером. Это лишняя нагрузка на спину!



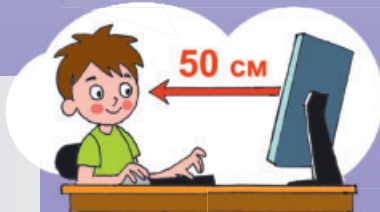
Правила сидения за компьютером

Установите комфортный для глаз режим мерцания. На мониторе не должны появляться блики во время использования. Избегайте прямого попадания солнечного или искусственного света на монитор. Идеальный размер монитора – не менее 17 дюймов. Расстояние от глаз до монитора должно быть 40-75 см. В темное время суток нужно работать за компьютером при включенном свете. Используйте дополнительное боковое освещение слева. Установите под ноги комфортную подставку. Спину необходимо держать прямо. Чтобы снизить нагрузку на поясницу, можно подложить под спину валик.



Упражнения для глаз

- Отвести взгляд от монитора и закрыть глаза.
- Не открывая глаз, зажмуриться 10 раз.
- Интенсивное моргание 10 раз.
- «Рисовать» закрытыми глазами геометрические фигуры.
- 10-15 раз переводить взгляд от самой отдаленной точки до кончика носа.
- Массаж висков по часовой и против часовой стрелки.



Каждые 15-20 минут необходимо делать легкую разминку и менять положение ног. Достаточно просто сделать пару наклонов и приседаний или сделать вращения шеей для поддержания минимальной двигательной активности. Если дома есть турник, то можно повисеть на нем, расслабив все тело.



Закаливание

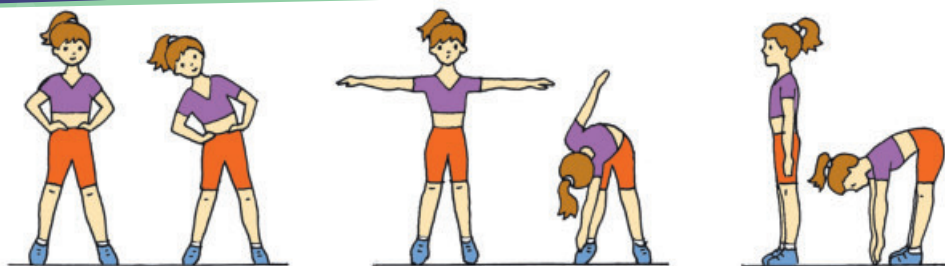
Солнце встало рано утром,
Осветило тихий сад.
И купаться мама-утка
Повела своих утят.

Все за мамой по порядку,
Вместе, ровным строем
Дружно делают зарядку
Утренней порою.

Очень важно умываться,
День встречая новый,
И зарядкой заниматься,
Чтобы быть здоровым!



Утренняя зарядка. Комплекс упражнений



Закаливание - мощное оздоровительное средство

Естественные физические факторы закаливания – солнце, воздух и вода. Цель – приучить организм давать быструю чёткую реакцию на изменение метеорологических раздражителей:

- одеваться по погоде;
- создавать контрасты температуры, в конце приёма ванны обливаться холодной водой;
- не бояться сквозняков;
- гулять в любую погоду;
- поддерживать в комнате подходящий температурный режим;
- ходить босиком;
- увлажнять воздух и чаще проветривать комнату.





Грязнуля

Зайка бегал и скакал,
В лужу грязную попал.
Только зайке безразлично,
И в грязи ему отлично.

Мыться он не хочет,
Знай себе, хохочет:
«Мыться - это несуразно,
Я же снова буду грязным!».



Мыть руки нужно:



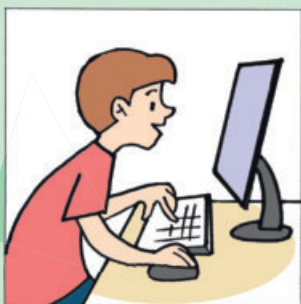
Перед едой и
после еды



После того, как ты
считал деньги



Если ты чистил нос



После работы за
компьютером



Перед
приготовлением
пищи



После транспорта



После прогулки



После общения с
домашними
животными



После посещения
туалета



Лишний вес

Там и тут, разинув рот,
Пищу ищет бегемот.
Всё съедает, что найдёт.

Отдыхает целый день.
Дело делать ему лень.
Всё случилось без чудес,-
Появился лишний вес:

«Бегать вовсе не могу,
Задыхаюсь на бегу,
И огромный мой живот
Всё растёт, растёт, растёт!»

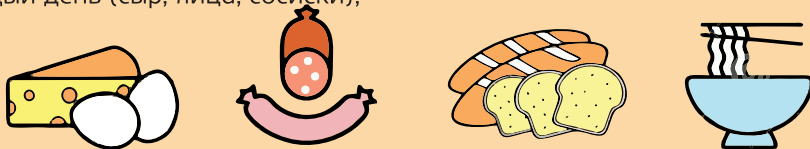
С лишним весом чтоб расстаться,
Надо правильно питаться!
Помните! От всех болезней
Нам движение полезно!

ПИЩУ, КОТОРУЮ МЫ ЕДИМ УСЛОВНО МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ГРУППЫ

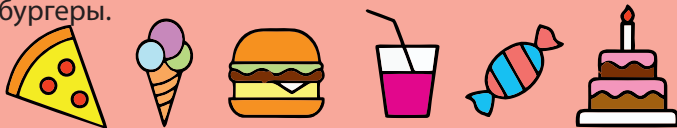
Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день (хлеб, овощи, фрукты, рыба, мясо, молочные и зерновые продукты);



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день (сыр, яйца, сосиски);



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже (сладости - торты, конфеты, сладкие газированные напитки, пицца, бургеры).



Режим питания

7:00 - 8:00 Завтрак дома

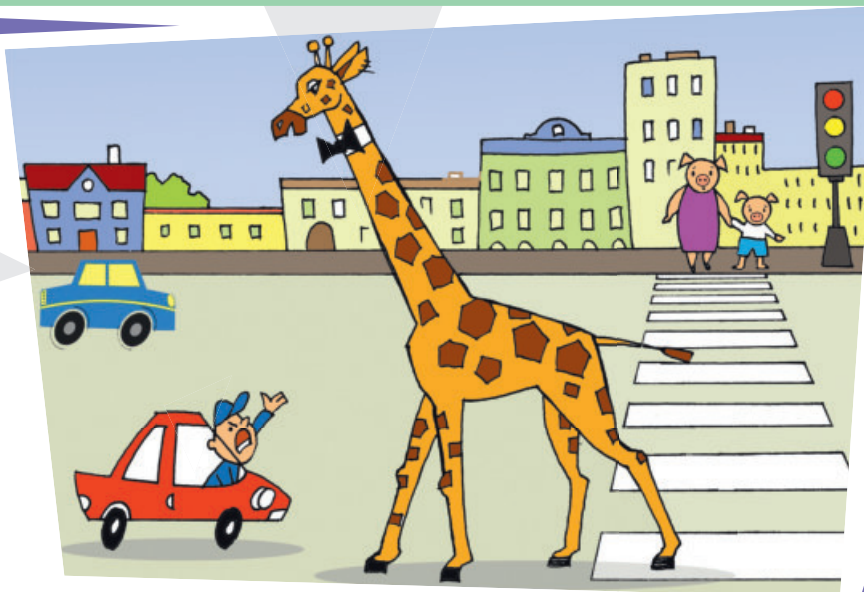
10:00 - 11:00 Горячий завтрак в школе

12:00 - 13:00 Обед дома или в школе

16:00 - 16:30 Полдник

19:00 - 20:00 Ужин дома

Прием пищи	% от суточной калорийности	Время приема	Место приема
1 ЗАВТРАК	10%	7.00 – 7.30	ДОМА
2 ЗАВТРАК	20%	10.00 – 10.30	В ШКОЛЕ
ОБЕД	30%	14.00 – 14.30	В ШКОЛЕ
ПОЛДНИК	15%	16.30 – 17.00	В ШКОЛЕ или ДОМА
УЖИН	20%	18.00 – 19.00	ДОМА
2 УЖИН	5%	21.00 – 21.30	ДОМА



Жираф не прав

Ходил по городу жираф,
Ходил, все правила поправ,
Переходил дорогу с ходу,
Только не по переходу.

Скажите, Ваше высочество,
Попасть под машину Вам хочется?!
Ну, что же Вы, право,
Идёте без правил?!

Переходить по переходу,-
Он предназначен пешеходам.
И только на зелёный свет,
На красный - перехода нет.

Мы с Вами не в саванне, -
Здесь зебра – под ногами,
Шагайте вместе с нами
На радость Вашей маме.

Как правильно переходить дорогу не нарушая правила?

Всегда ищи знак «пешеходный переход» - «зебра»

её белые полосы находятся в местах перехода пешеходов.

Рядом с ним ты всегда увидишь либо светофор, либо знак «пешеходный переход».



Руководствуйся сигналами светофора:

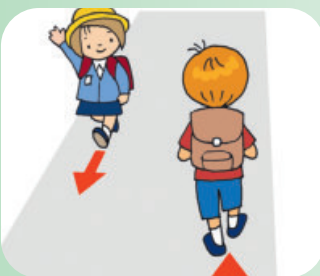
«красный человечек» - жди!

«зеленый человечек» - иди!



Если нет светофора на пешеходном переходе:

посмотри налево, дойди до середины и посмотри направо. Продолжи путь.



Двигаясь по тротуарам, пешеходным дорожкам и переходам, держись правой стороны



Автобус и троллейбус нужно обходить сзади, а трамвай спереди

Нельзя выбегать на улицу и играть на ней



Используй ФЛИКЕРЫ – светоотражатели, увеличивающие видимость пешехода в тёмное время суток (лучше белого или желтого цвета). Фликеры могут быть в виде брелоков, браслетов, повязок, значков, наклеек.



Сладкоежка

Медвежка мёд всё время ел,
А есть другое не хотел.
Он ещё любил конфеты,
Вафли, торты, мармелад,-
Сладкому всегда был рад.
Потускнела его шубка,
Заболели его зубки.
Потерял он аппетит.
Мама строго говорит:
«Мы пойдём с тобой к врачу»,
Он заплакал: «Не хочу!»
Но пришлось ему пойти,
Зубки у врача спасти.
Врач сказал медвежке строго:
«Сладкого не ешь ты много!»
Долго он лечил медвежку,
Шалуна и сладкоежку.

Сахар - в меру

Неконтролируемое потребление (или злоупотребление) сладостей (сахар, пирожные, сладкие пироги, печенье, мороженое, варенье, повидло, джем, леденцы, соки, сладкие газированные напитки) вредит здоровью:

- провоцирует возникновение и развитие кариеса:
- повышает риск избыточного веса, ожирения, сахарного диабета



Съесть одну конфетку, а, может, две, а, может, три – нестрашно.

На самом деле сахар повсюду. И он отлично «спрятан». Например, в 1 банке подслащенного газированного напитка содержится до 40 граммов (около 10 чайных ложек) свободных сахаров, в то время как идеальным количеством ВОЗ считает примерно 25 граммов (6 чайных ложек) в день.



«Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей».

Древнегреческий врач Гиппократ



Помощник

Папа-бобр силен и добр,
Как трудился папа- бобр!
Сметку применив и хватку,
Для семейства строил хатку.
И учил бобрёнка,-
Своего ребёнка.

Был помочь бобрёнок рад,
Делал всё, что говорят.
Изо всех старался сил,-
Папе веточки носил.



Обязанности детей по дому

- убирать игрушки; книги и журналы;
- убирать со стола;
- убирать свою постель;
- готовить свою одежду для стирки;
- чистить овощи;
- делать тосты;
- присматривать за младшими братьями и сестрами;
- поливать растения;
- выбрасывать мусор;
- гулять с собакой;
- накладывать в мисочку корм для домашнего питомца.





Солнце, воздух и движение!

Крот не любит солнца,
Крот живёт в потёмках.
Даже нет оконца
В норке-комнатёнке.

Редко крот гулять выходит,
Под землёй он роет ходы.
Как кроты мы жить не будем,-
Свежий воздух нужен людям!

Нам солнце нужно, хоть немножко,
И, конечно, свет в окошке!
Травка нам нужна и речка,
В небе облака-овечки,

На воздухе движение –
Для оздоровления:
В любое время года
И в разную погоду!



Движение - путь к здоровью

Чтобы быть здоровыми, школьники должны активно двигаться
не меньше
1,5 часа в день.



Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые становятся крепкими, увеличивается объем мышц, сила. Если человек двигается, он не толстеет.

Каждое утро нужно начинать с зарядки.

Она способствует пробуждению, создает бодрость, хорошее настроение, повышает аппетит, действует профилактически против ряда заболеваний.

Двигайся как можно больше! Ежедневно ты можешь совершать простые действия: подниматься по лестнице и меньше пользоваться лифтом, гулять после ужина с собакой, помогать близким по дому, ходить пешком всегда, когда это возможно.





Чудо-Каша

Петушок клевал пшено
И сказал: «Как клёво!
Очень вкусное зерно-
Приятно и здороВо!»

Если б все ребята наши
Из зерна бы ели каши,
То, конечно б, среди них
Вовсе не было больных!



Основные правила приёма пищи:

- режим питания должен быть регулярным;
- кушай сидя;
- не переедай;
- не спеши, при приёме пищи кушай не торопясь;
- старайся не есть пищу в холодном виде;
- «когда я ем, я глух и нем» - не болтай, пережёвывая еду.



Полезный завтрак



Полезный обед



Полдник



Полезный ужин





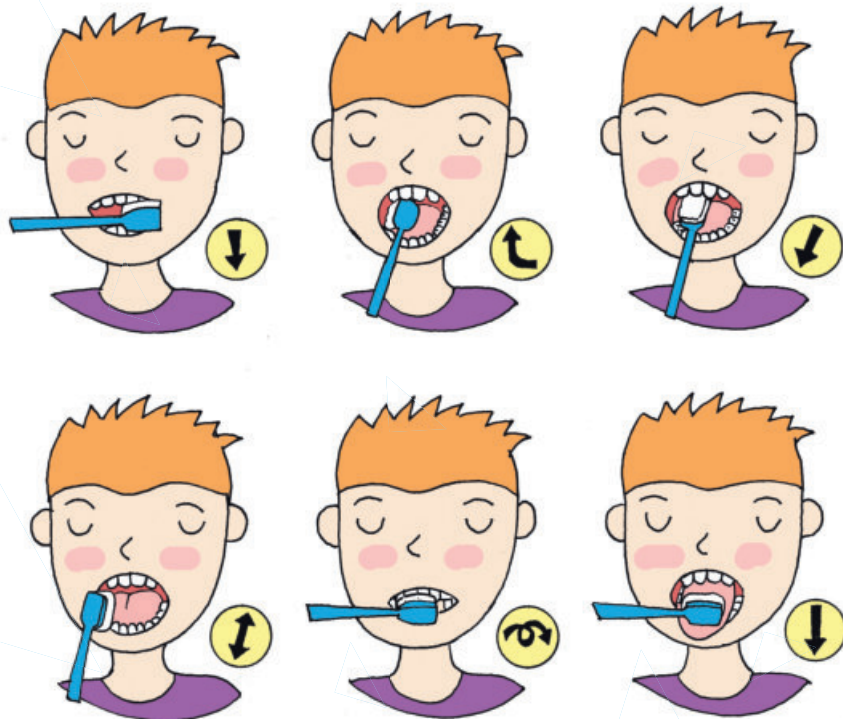
Мышкины зубки

Мышка встала утром рано,
Юркнула скорее в ванну.
Там плескалась, кувыркалась,
Мыльной пеной наслаждалась.

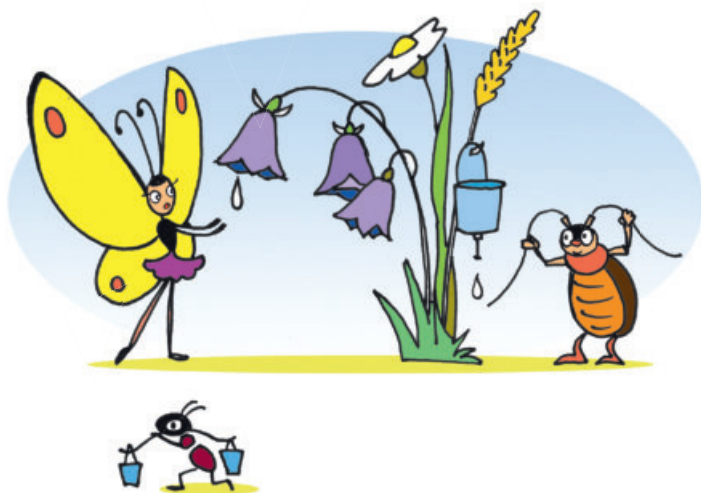
Зубки чистила, старалась,
Очень тщательно, так, чтобы
Убежали все микробы.

И микробы разбежались,-
Щётки с пастой испугались!
(Чистить зубки нужно мышке,
Чтобы корки грызть и книжки).

Уход за зубами



Согласно рекомендациям стоматологов, чистить зубы надо 2 раза в день – утром и вечером перед сном. Чистить зубы нужно не менее двух минут, распределяя время по 30 сек на каждую половину нижней и верхней челюсти.



Умывание

Моется былинка
Капелькой-дождейкой,
Бабочка-красавица
Росинкой умывается.

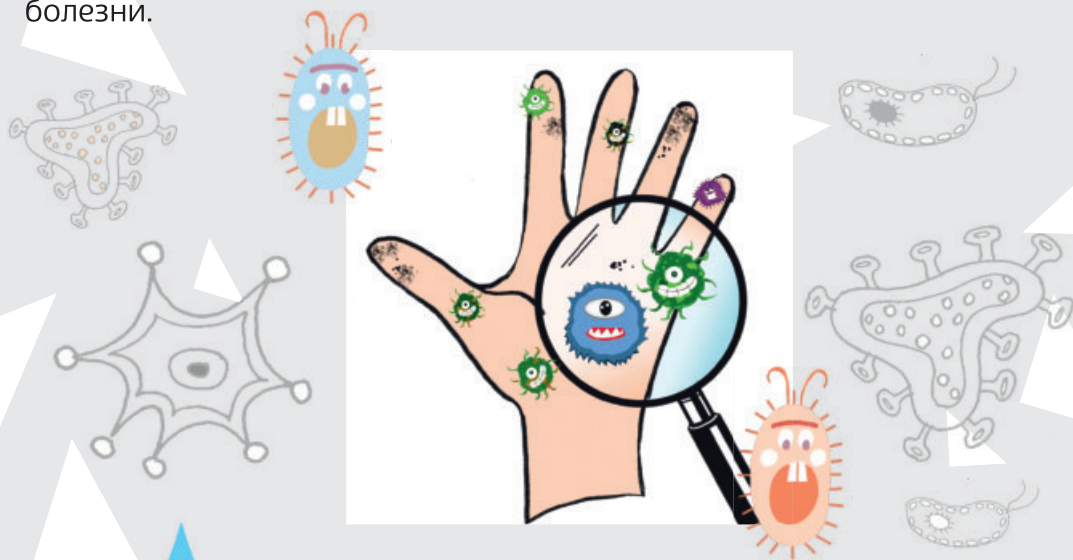
Ну а маленький жучок
Умывальник приволок,
Для здоровья и красоты
Моет тщательно усы.



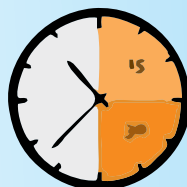
Моет котик носик, ротик, ушки на макушке
За собою убирает все свои игрушки.
Этот котик самый лучший, -
К чистоплотности приучен.

Умывание

На руках человека от кончиков пальце до локтей живут миллионы бактерий, среди них встречаются «опасные», которые могут вызвать болезни.



Мойте руки минимум в течении 15 секунд.
Но лучше 30 секунд!



Намыливаем руки,
трём ладони



Моем пенной
запястья рук и
тыльную сторону
рук



Тщательно моем
кончики пальцев



Смываем мыло и
вытираем насухо
салфеткой или
личным полотенцем



Лентяй

Папа с мамой просто в шоке:
Сын не делает уроки.
Что ни просишь, в самом деле,
Выполняет еле-еле.

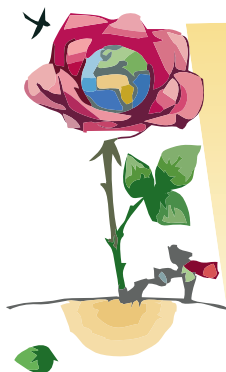
Мама недоумевает.
Сын ничем не помогает.
Чашки чая не нальёт,
За собой не уберёт.

У компьютера сидит
Долгими часами...
Папе с мамой говорит:
«Делайте всё сами!»

Поддерживать дом в чистоте, держать пространство вокруг себя в порядке очень важно, вот слова Маленького Принца:

«Есть такое правило. Встал поутру, умылся, привел себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету... Это очень скучная работа, но совсем не трудная».

Антуан де Сент-Экзюпери, повесть-сказка «Маленький Принц»





«Шаг за шагом» - рисунок Юровской Кристины, 9 лет
Участник Городского конкурса «Дети в Музее гигиены»

с 1919 г. музей ГИГИЕНЫ

Музей гигиены Городского центра медицинской профилактики

понедельник - пятница: 10:00-18:30

суббота: 11:00-18:30. Касса до 18:00

выходной: воскресенье

Заказ экскурсий по тел.: 246-69-08