

Методические материалы  
для серии образовательных  
программ, направленных на  
распространение санитарно-  
гигиенических знаний и  
навыков среди подростков  
10-12 лет

Обсуждение: почему предупреждать  
болезни лучше, чем лечить?

# Основные факторы сохранения и укрепления здоровья:

- правильное питание,
- соблюдение режима дня,
- двигательная активность,
- личная гигиена,
- эмоциональная устойчивость.

Правильное питание

Завтрак должен быть достаточно плотным. Это позволит зарядиться энергией и быстро включиться в учебу. По утрам полезно есть каши, яйца, творог, сыр.

**Задание.** На картинке – завтрак школьника. Какой продукт здесь лишний?



## Правильное питание

Для полезного перекуса рекомендуются фрукты и овощи, а также молочные и кисломолочные продукты.

**Задание.** Как вы думаете, какой продукт из изображенных на картинке не следует включать в ланчбокс?



**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:  
ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ**



Правильное питание

Для ужина лучше всего подходят рыбные и мясные блюда с овощами.

**Задание.** Как вы думаете, какой продукт на картинке лучше исключить из меню ужина?



**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:  
ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ**

# Режим дня

Режим дня - это определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна.

**Задание.** Что обязательно должно входить в режим дня?



## Режим дня

Режим дня - это определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна.

**Задание.** Что обязательно должно входить в режим дня?

- Часы, отведённые для сна
- Постоянное время для приёма пищи
- Время для физической активности
- Гигиенические процедуры
- Занятия в школе
- Выполнение домашнего задания
- Время для дополнительных занятий
- Прогулки на свежем воздухе
- Обязанности по дому
- Личное время



## Двигательная активность

**Задание.** Как вы думаете, чем отличаются:

*двигательная  
активность,  
физическая культура  
и спорт?*



## Двигательная активность

Соблюдайте правило трех П:

- 1) Постепенно (начинайте с малых нагрузок)
- 2) Последовательно (от простого к сложному)
- 3) Постоянно (занимайтесь регулярно)



# Личная гигиена

## Чистые руки и ногти

Мыть руки нужно по возвращению домой, после контакта с животными, после посещения туалета, перед приемом пищи.

Под ногтями скапливается не только грязь, но и микробы, поэтому короткие ногти снижают риск распространения инфекций.



## Чистка зубов

Зубы необходимо чистить минимум 2 минуты 2 раза в день, уделяя внимание в том числе межзубным промежуткам.

Гигиена полости рта не только залог здоровья зубов и десен, но и правило хорошего тона и демонстрация уважения к окружающим.



# Личная гигиена

## Уход за одеждой и внешним видом

Важно быть опрятным и ухаживать за своими обувью и одеждой, уметь пользоваться щеткой для обуви, снимать грязную одежду и складывать её в корзину для грязного белья каждый день после школы.



## Школьный туалет

В школьном туалете следует смывать за собой, стараться не разбрызгивать воду в умывальнике, не бросать туалетную бумагу на пол и обязательно тщательно мыть руки. Не используйте гаджеты.





# Эмоциональная устойчивость

Чтобы позаботиться о своей нервной системе, следует полноценно высыпаться и качественно отдыхать.

Бесконтрольно проводя свободное время за электронными играми, в социальных сетях, в мессенджерах, мы не расслабляемся, а, напротив, только увеличиваем нагрузку на зрение и нервную систему.

**Задание.** Предложите свои идеи для качественного отдыха?



# Как себя вести, если заболел ОРВИ?

Соблюдать респираторный этикет.

Респираторный этикет - это правила безопасного чихания и кашля, которые помогают предотвратить распространение инфекции.

При чихании и кашле нужно прикрыть рот и нос салфеткой и сразу же после использования выбросить ее в мусорное ведро. После чего необходимо вымыть руки с мылом.

Если с собой нет салфетки или платка – чихайте или кашляйте в сгиб локтя или рукава. Это убережет руки от микробов и снизит риск передачи инфекции другим людям.

