



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Здоровый образ ЖИЗНИ

Врач по гигиене детей и подростков Центра охраны здоровья детей и подростков
Сенцова Наталья Алексеевна

Руководитель Центра охраны здоровья детей и подростков
Татарева Светлана Викторовна

- ✓ **Здоровый образ жизни** — это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней.
- ✓ **Здоровый образ жизни** — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

ГЛАВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- ✓ умеренное и сбалансированное питание
- ✓ достаточная двигательная активность
- ✓ закаливание организма
- ✓ отказ от вредных привычек
- ✓ режим труда и отдыха
- ✓ личная гигиена
- ✓ умение управлять своими эмоциями
- ✓ безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее, предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций.

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

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА:

- ✓ Ложиться спать в одно и то же время
- ✓ Ограничивать после 19.00 эмоциональные нагрузки
- ✓ Сформировать собственные полезные привычки: вечерний душ или ванна, прогулка или чтение
- ✓ Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать.

ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НОЧНОГО СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

● класс
● время (часы)

1-4	5-7	8-9	10-11
10-10,5	10,5	9-9,5	8-9



Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. При недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность.

ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ НОРМАЛЬНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ!

- ✓ Режим питания должен быть разумным, максимально разнообразным и полезным.
- ✓ Для школьников требуется 5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов.
- ✓ Пей достаточное количество жидкости.
- ✓ Избегай еды на ходу из ресторанов быстрого питания, так как в такой еде обычно содержится большое количество жира, соли или сахара и недостаточно клетчатки, витаминов и минералов.

ПРИЕМ ПИЩИ	ВРЕМЯ	ЧАСТЬ ДНЕВНОГО РАЦИОНА
Первый завтрак	7.00	20%
Второй завтрак	10.00	15%
Обед	13.00	40%
Полдник	16.00	10%
Ужин	19.30	15%



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

- ✓ Делай утреннюю гимнастику.
- ✓ Гуляй на свежем воздухе не менее 2,5-3 часов.
- ✓ Можно использовать пешие прогулки, прогулки с собакой, подвижные игры и занятия спортом на улице.
- ✓ Дома можно организовать активный отдых с помощью тренажёров, спортивных комплексов и интересных гимнастических упражнений с мячом, скакалкой или потанцевать.

Преимущества прогулок на свежем воздухе: тонизирующее влияние на нервную систему, оптимальная двигательная активность.



Не забывай:

- ✓ Носить маску в общественных местах
- ✓ Соблюдать социальную дистанцию 1,5-2 м
- ✓ Обрабатывать руки антисептическим средством
- ✓ Мыть руки с мылом после прихода с улицы



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СМАРТФОНА И КОМПЬЮТЕРА

- ✓ Общая продолжительность использования смартфона и компьютера в день не должна превышать 2-х часов в день.
- ✓ Ограничь использование смартфона для чтения.
- ✓ Для профилактики зрительного утомления необходимо выполнять гимнастику для глаз, для профилактики общего утомления – разминку (наклоны, повороты туловища, приседания и др.)
- ✓ Используй наушники не более часа на громкости не больше 60% от максимальной.

Правила работы за компьютером:

- ✓ Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50 см.
- ✓ Делать перерыв каждые 15 минут
- ✓ Непрерывная длительность работы за компьютером:
 - ✓ для детей 6-10 лет- 15 мин;
 - ✓ для детей 10-13 лет – 20 мин;
 - ✓ старше 13 лет – 25-30 мин (на 2-м часу работы не более 20 мин).

