

## Здоровый образ жизни

- это образ жизни, поведение и мышление человека, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья

### Компоненты ЗОЖ

- достаточная двигательная активность, обеспечивают суточную потребность организма в движении;
- закаливание, способствующее повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям;
- рациональное питание, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, микроэлементов;
- соблюдение режима дня с учетом динамики индивидуальных биологических ритмов;
- гигиена умственного труда;
- **личная гигиена;**
- грамотное экологическое поведение;
- психогигиена, направленная на формирование умения управлять своими эмоциями и профилактику невропатических состояний;
- сексуальное воспитание, профилактика заболеваний передающихся половым путем;
- отказ от вредных привычек - курения, употребления алкоголя наркотиков;
- безопасное поведение дома, на улице и в школе, обеспечивающее предупреждение травм и отравлений.

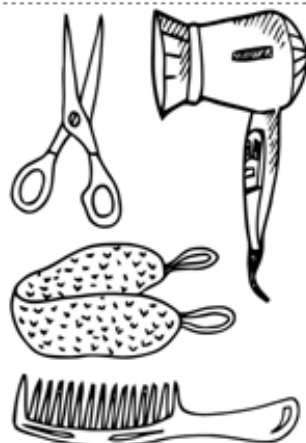
### МАН(С)ОУ «Богдановичская СОШ»

623530 Свердловская обл.,  
г.Богданович, ул.Партизанская, д.11

Телефон: 8 (34376) 5-70-78  
E-mail: manb@yandex.ru

МАН(С)ОУ  
«Богдановичская СОШ»

## ЗОЖ (личная гигиена)



Разработала:  
Стрекаловских Н.В.

Тел.: 8(34376)5-70-78

## ГИГИЕНА- это наука, изучающая условия, необходимые для сохранения здоровья

### Гигиена тела:

- Одна из особенностей вашего растущего организма — это повышенная активность потовых желез. Поэтому больше времени стоит уделять гигиене. Необходимо принимать очищающие водные процедуры (ванну, душ)

### Привычки красоты:

- Мойте волосы не по расписанию — 1 раз в неделю, а по мере того, как они становятся грязными.
- Чаше подстригайте истонченные, секущиеся концы волос.
- Ногти должны быть чистыми и коротко подстриженными.
- Ежедневно мойте ноги и надевайте чистые носки или колготки.
- Будьте всегда подтянуты, жизнерадостны и думайте только о хорошем

### Гигиена пищи:

- Следует избегать или ограничить потребление шоколада, шипучих напитков, жареных продуктов, сахара, жирных, копченых и консервированных продуктов, а также кофе.
- Фрукты, овощи, творог и другие молочные продукты, нежирное мясо, птица, рыба, злаковые, особенно овсянка, окажут благотворное влияние на ваш организм.



### Гигиена полости рта

- Самая распространенная причина кариеса зубов — недостаточная гигиена ротовой полости. Зубы нужно регулярно чистить 2 раза в день — утром и вечером.
- После каждого приема пищи полость рта следует прополоскать теплой водой, чтобы удалить остатки пищи, застрявшие в промежутках между зубами.
- Желательно проходить осмотр у зубного врача каждые шесть месяцев.
- Зубную щетку следует заменять не реже одного раза в два месяца или чаще, если ее щетинки деформировались и износились

Чистота, опрятность, гигиена — это первый шаг к красоте и физическому здоровью.