

**Федеральная служба по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека  
(Роспотребнадзор)**

**Управление Роспотребнадзора по Мурманской области**

**Материалы**

**для организации просветительской работы со  
школьниками в рамках проекта Роспотребнадзора  
«Здоровое питание» (федеральный проект  
«Формирование системы мотивации граждан к  
здоровому образу жизни, включая здоровое  
питание и отказ от вредных привычек»  
национального проекта «Демография»)**

**г. Мурманск**

**2022**

**«Я введу тебя в мир того, каким надо быть, чтобы быть  
человеком – умным, красивым и здоровым»**

**Иммануил Кант, немецкий философ**

## **О здоровье и личной гигиене школьника**

Здоровье – это самое большое богатство, без него жизнь будет неинтересна и скучна. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать с младу, с первых дней жизни.

Если вы с детства научитесь беречь и укреплять своё здоровье, то вы будете жить долго и счастливо, сможете выбрать профессию себе по душе.

Учёный с мировым именем академик Николай Михайлович Амосов говорил: «...Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно».

Здоровье и правильное питание неразрывно связаны между собой. Это всем известный факт. Здоровый, правильно питающийся человек, обязательно ест по аппетиту, ведь аппетит – это наглядный индикатор состояния организма. Переедать вредно. Переедание создаёт дополнительную нагрузку на печень, может вызвать расстройство желудка и еще множество неприятностей.

Существует оптимальный набор продуктов, при употреблении которых органы пищеварения будут работать «без сбоев». Так для завтрака подходят рыба, варёное яйцо или омлет, котлета, творог, каша. И обязательно какие-нибудь овощи. В качестве питья желательно горячее молоко или кофейный напиток на молоке, сок. Обед – максимальное количество овощей, в том числе сырых, в виде овощных салатов или винегрет (можно с сельдью). Первое горячее блюдо (но не слишком объёмное) – суп и высококалорийное мясное или рыбное блюдо с гарниром, преимущественно из овощей. На сладкое – фруктовый сок, свежие фрукты, компот из свежих или сухих фруктов, но не кисели из концентрата. На ужин - блюда из творога, овощей, яиц и кисломолочные напитки.

Важным фактором, влияющим на здоровье, является физическое воспитание.

Физическое воспитание, в широком понимании этого фактора, включает систематические прогулки на свежем воздухе, широкое использование различных методов закаливания, физической культуры и спорта, меняющиеся в зависимости от возраста. Чаще бывайте на улице, за исключением экстремальных погодных условий. Прогулки – это не только пребывание на свежем воздухе, дополнительное насыщение крови кислородом. Это ещё и физическая активность, укрепление скелета и мышц, стимуляция обмена веществ и физического развития. В летнее время катайтесь на велосипедах, самокатах. Зимой - на лыжах, санках, коньках, играйте в снежки. Посещайте бассейн, спортивные залы. Страйтесь и в зимнее время вместе с родителями совершать активные прогулки.

Для человека необходима физическая тренировка его тела, причём с самого раннего детства. Здоровье напрямую зависит от того, насколько есть возможность тренировать себя и своё тело, и насколько эта привычка будет сопровождать человека по жизни. Физкультура имеет громадное значение для правильного развития организма.

Личная гигиена включает в себя правила гигиенического поведения, содержания тела (кожи, волос), полости рта, а также пользования одеждой, обувью,

бельём. Как элементы личной гигиены рассматриваются вопросы обучения и отдыха, физической культуры (закаливания), режима питания и сна.

Первоочередным требованием личной гигиены является соблюдение чистоты тела, уход за кожей. Кожа предохраняет организм от механических, физических и химических повреждений и проникновения микробов.

Необходимо каждое утро умывать лицо, руки, шею, чистить зубы. Важно мыть руки перед едой, после какой-либо грязной работы, после посещения туалета и различных общественных мест.

Правильное мытьё рук должно занимать по времени полторы – две минуты, а не несколько секунд, как делает большинство людей. При мытье рук, убирается не только грязь и бактерии, обновляется кожа, так как с водой уходят и отмершие клетки кожных покровов.

Следует помнить, что уход за молочными зубами так же важен и необходим, как и за постоянными зубами. Необходимо ухаживать за зубами, полоскать рот после каждой еды. Важно чистить зубы утром и обязательно вечером перед сном. Менять щетку необходимо не реже 1 раза в 3 месяца. Для каждого времени года щетка должна быть новая.

Особого ухода требуют руки, а также ногти на пальцах рук и ног. Для того чтобы под длинными ногтями не скапливалась грязь, их необходимо аккуратно подстригать 1 раз в 2 недели или чаще по необходимости.

Не реже, чем раз в неделю, следует принимать ванну, причем лучшим способом является мытьё под душем. Мочалка оказывает массирующее действие, нормализуется кровоснабжение кожи и улучшается общее самочувствие человека. После мытья нужно обязательно сменить нательное белье.

Нательное белье - носки, гольфы, чулки, нижнее белье необходимо менять ежедневно. Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям: зимой одежда должна защищать от холода, осенью и весной - от сырости и ветра, летом - от перегрева. Для спортивных занятий необходима специальная спортивная одежда. Желательно отдавать предпочтение одежде и обуви из натуральных материалов. Покрой одежды должен соответствовать размеру.

Постельное белье необходимо менять еженедельно и по мере загрязнения. Спальное место должно быть удобным. Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму. Продолжительность сна зависит от возраста: чем моложе организм, тем больше должен спать человек: школьники младших классов должны спать 10 часов, старшеклассники – 9 часов, взрослые – 8,5 часов в сутки. Сон должен протекать в спокойной обстановке. Покой, тишина, приятная теплота способствуют хорошему засыпанию.

Свежий воздух важен в помещении, в котором вы находитесь - оно должно быть всегда чистым, регулярно проветриваться.

Соблюдайте правила личной гигиены и будьте здоровы и красивы.

## Здоровый образ жизни – залог здоровья

Все мы понимаем, как важно быть здоровым. Здоровье необходимо каждому человеку. При встречах мы говорим «Здравствуйте!», желая здоровья, подразумевая, что это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Если человек здоров, то все у него получается. Он учится, работает, занимается спортом.

«Здоровье - не всё, но всё без здоровья – ничто» - это высказывание принадлежит Сократу.

Спустя несколько веков, ему вторит немецкий философ Артур Шопенгауэр с утверждением: «Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. Без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Здоровье имеет непреходящую ценность в любом возрасте для каждого человека».

В России существует пословица «Береги здоровье смолоду!», - имеющая глубокий смысл здорового образа жизни, который определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Так что это такое – здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни - это действия каждого из нас, нацеленные на укрепление здоровья. Ведь ещё древние говорили, что если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.

Правила здорового образа жизни просты и понятны: чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать режимом дня, правилами личной гигиены, правильно питаться и заниматься спортом.

Поговорим об основных правилах.

### 1. Правило №1 «Организуй свой режим дня».

Правильный режим дня школьника - залог крепкого здоровья и хорошей учёбы.

Режим дня – это определённый распорядок труда, отдыха, питания и сна. Режим – это в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени.

Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время: привычка ложиться спать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию, организм лучше восстанавливает силы; приём пищи в определённое время способствует хорошему аппетиту и помогает лучше усвоению пищи и т.д. Организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

Каждый свой день необходимо начинать с утренней гимнастики (зарядки). Она облегчает переход от сна к рабочему состоянию, позволяет «зарядить» организм бодростью на целый день. Кроме утренней гимнастики, физкультурной

паузы, подвижных игр на переменах, необходимы регулярные занятия спортом и физическим трудом.

Соблюдение требований личной гигиены – обязательный компонент режима дня. Содержать свое тело, одежду, обувь в чистоте необходимо каждому человеку. Ежедневно после сна и перед сном следует умываться.

Регулярно принимайте душ или ванну, помните об этом после тяжёлых физических нагрузках, после занятий спортом. Регулярно мойте голову, следите за чистотой расчёсок, резинок и заколок для волос.

Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы.

Руки необходимо мыть с мылом по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.

## 2. Правило №2 ««Больше двигайся».

Одним из важнейших моментов режима дня является активный отдых, который заключается в смене одного вида деятельности другим занятие физкультурой и спортом, прогулки, игры, пребывание на свежем воздухе.

Физическая активность важна как для укрепления мышечной системы, для всех без исключения систем организма, так и для психологической разгрузки.

Посещайте спортивные секции, занимайтесь любым видом спорта. В летнее время катайтесь на велосипеде, самокате; зимой вставайте на лыжи, коньки, катайтесь на санках. Если есть возможность - посещайте бассейн. Плавание поможет укрепить мышцы спины и пресса. Хорошим видом активного отдыха являются пешие прогулки на природе. Обязательно гуляйте, желательно на свежем воздухе, не менее 2-3 часов в день, главное, одевайтесь по погоде.

Танцуйте, просто для себя. Танцы дают положительный заряд эмоций, поднимают настроение, повышают самооценку и придают уверенности в собственных силах.

## 3. Правило №3 «Питайся правильно».

Народная мудрость гласит: «Ешь правильно – и лекарство ненадобно».

Питаться надо 4-5 раз в день в определённое время.

Для растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным.

Ешьте овощи и фрукты. Не отказывайтесь от тех овощей и фруктов, которые однажды показались вам невкусными, попробуйте их ещё раз, вдруг понравятся. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ.

Употребляйте кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, творог, сметану и т.п.). Они содержат полезный белок и способствуют нормальному пищеварению.

Ешьте каши. Они содержат сложные углеводы, которые позволяют организму быть энергичным и бодрым в течение многих часов. В качестве гарнира это блюдо отлично гармонирует с мясом, рыбой и овощами.

Не отказывайтесь от мяса и рыбы. В них содержится большое количество полезных веществ, таких, как железо, калий, фосфор, легкоусвояемые протеины. Они дают организму силы и возможности правильно развиваться и бороться с болезнями.

Пейте натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду гарантированного качества.

Помните о совете врачей – диетологов: не торопитесь во время еды, хорошо пережёвывайте пищу. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз. Не пользуйтесь гаджетами во время еды.

#### 4. Правило №4 «Здоровый сон – залог здоровья»

Здоровый сон – залог бодрости, хорошего физического состояния, здоровья и энергичности. Во время сна активизируется регенерация тканей, выработка необходимых для нормальной жизнедеятельности гормонов.

Недостаток сна негативно сказывается на функционировании всего организма, а в особенности на работе мозга.

Хронический недосып может привести к следующим последствиям:

1. Ухудшение памяти и снижение внимания.
2. Раздражительность и подавленное эмоциональное состояние.
3. Снижение иммунитета.
4. Ухудшение состояния кожи и волос.
5. Повышения риска развития ожирения и сердечно - сосудистых заболеваний.

Сколько часов сна нужно?

Детям: 1-2 лет — 11-14 часов;

3-5 лет — 10-13 часов;

6-12 лет — 9-12 часов.

Детям дошкольного возраста и школьникам младших классов важно наличие в режиме дня дневного сна. В таком возрасте организм ребёнка ещё не имеет таких ресурсов, как взрослый человек. Поэтому утомляется он быстрее и чаще требует отдыха.

Подросткам 13-17 лет — 8-10 часов.

С 18 лет медики рекомендуют спать 7-8 часов.

#### 5. Правило №5 «Берегите зрение»

Жизнь современного молодого человека немыслима без компьютера, смартфона, планшета и других гаджетов. Это увеличивает нагрузку на глаза. Начиная с раннего утра, мы всматриваемся, вчитываемся, вглядываемся, так что нашим глазам приходится очень непросто.

Академик Сергей Иванович Вавилов в своей книге «Глаз и Солнце» писал: «Живое существо не имеет более верного и сильного защитника, чем глаз. Видеть — значит различать врага и друга и окружающее во всех подробностях. Другие

органы чувств выполняют то же, но несравненно грубее и слабее. ....Наши слова «очевидно», «поживем — увидим» равносильны тому, что видимость — достоверность.».

Зрение дает людям 90,0% информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно берегать и сохранять зрение.

Снижение двигательной активности пагубно отражается и на функциональных свойствах зрительного анализатора - наших глазах. С другой стороны, чрезмерные информационные нагрузки на глаза и мозг приводят к серьёзным нарушениям и заболеваниям. Особенно остро в последнее время этот вопрос встал из-за пагубного влияния дисплеев и компьютеров на зрение.

Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила.

Смотрите телепередачи с расстояния от двух до пяти метров. Расстояние зависит от размеров диагонали. Есть даже специальная формула – размер диагонали нужно умножить на пять. Например, если размеры диагонали 57 см, то расстояние до экрана должно быть около трех метров. Сидеть надо удобно, во время рекламы отвлекайтесь.

С монитором компьютера нужно работать на расстоянии около 60 см. Планшет должен находиться на столе, на подставке, на расстоянии 35-40 см, не меньше. Не увлекайтесь работой за компьютером. Оптимальное время непрерывной работы за компьютером не должно превышать 25-30 минут для старшеклассников и 10 минут для младших школьников. После этого обязателен перерыв на 10 минут для разминки и гимнастики для глаз.

Чтение или письмо тоже должны занимать 30-40 минут, потом обязательно 10-15 минут перерыв. Читать нужно сидя за столом, рабочее место должно быть хорошо освещено, нельзя читать лёжа.

Сидеть надо с правильной осанкой: спина прямая, ступни стоят на полу; это способствует не только хорошему зрению, но и профилактике патологий опорно-двигательного аппарата.

Зрительные расстройства связаны не только с условиями зрительной работы, но и с другими широкими социальными и бытовыми условиями. Это такие факторы, как питание, в частности витаминная недостаточность, природные условия, климат.

Зрительные функции резко снижаются в условиях плохой освещённости. В число основных гигиенических требований, предъявляемых к освещению, включаются достаточность и равномерность освещения, отсутствие резких теней и блеска на рабочей поверхности.

В осенне – зимний период, в сложный период полярной ночи в отсутствии естественного света необходимо обеспечить оптимальную освещённость на рабочем месте. При искусственном освещении настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно прикрыта абажуром, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Освещение рабочего места должно быть достаточным по уровню, мягким, без резких бликов и теней, ровным, приятным для глаз. Мощность лампы

рекомендуется в пределах от 60 до 80 ватт, при этом не исключается общее освещение в комнате. Оно необходимо для того, чтобы не создавался резкий переход при переводе взора с освещённой тетради или книги к темноте комнаты.

На освещённость помещения влияет чистота оконных стекол. Немытые стекла поглощают до 20% световых лучей. К концу зимы, когда на окнах накапливается особенно много пыли, грязи, эта цифра достигает до 50%.

## 6. Правило №6 «Откажись от вредных привычек».

Привычка — это то, что отчасти формирует нашу личность. Есть полезные привычки, которые делают тебя здоровее, умнее и сильнее. А есть вредные привычки, которые лишь разрушают тело и сознание, а некоторые даже могут сломать жизнь.

Психологи выделяют ряд вредных привычек, которые имеют прямое влияние на психологическое и физическое здоровье:

1. Плохие привычки питания (переедание, заедание стресса, пропуск приёмов пищи, недостаточное употребление воды; стресс-поедание или эмоциональное переедание, когда ешь слишком быстро или неосознанно).
2. Не соблюдение режима дня, включая режим сна (поздно ложиться и спать до обеда или слишком мало спать); малоподвижный образ жизни; ходить, сидеть сутулясь.
3. Не соблюдение правил личной гигиены (не мыть руки после посещения туалета, возвращения с улицы).
4. Зависимость от интернета, социальных сетей, компьютерных игр.

Некоторые вредные привычки, от которых человеку трудно избавиться самому без вмешательства медицины, относятся к болезненным. К болезненным зависимостям относятся курение, алкоголизм и наркомания, токсикомания.

Опасность вредных привычек состоит в том, что они могут противостоять силе воли человека, лишая его свободы и возможности выбора. Вредная привычка приносит небольшое удовольствие прямо сейчас и большие проблемы потом, а полезные привычки могут иметь отсроченный, полезный эффект.

Зависимость от здоровых привычек улучшает наше самочувствие, настроение и продлевает жизнь.

Каждый должен вести активный образ жизни, физически трудиться, пополнять свои знания, всячески развиваться, стремиться к лучшему, тогда у него будет чувство полноты жизни, появится интерес к себе и другим людям. И будет полноценная жизнь, где вредным привычкам не место. Будь доброжелателен с другими, вежлив, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и ярче.

## **Питание и жизнь**

«Наша пища должна быть нашим лекарством, а наше лекарство должно быть нашей пищей», — Гиппократ.

От того, что ест человек, зависят его память и скорость мышления. Поэтому правильное питание школьника это залог отличной успеваемости. Правильно сбалансированный рацион питания – это залог здоровья и работоспособности любого школьника.

Вы, современные дети и подростки, сегодня ведёте активный и очень загруженный образ жизни. Кроме освоения школьной программы, занимаетесь в различных секциях, участвуете в школьных мероприятиях, посещаете кружки. Чтобы ваши работоспособность и здоровье не ухудшались, нужно правильно составить распорядок дня и подобрать питание. «Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим восстанавливались, а не подавлялись», - это высказывание принадлежит Цицерону.

**Основные принципы правильного питания для школьников:**

1. Еда должна обеспечивать необходимым количеством энергии для двигательных и психологических процессов.
2. Еду необходимо балансировать. В ней должны присутствовать жиры, белки и углеводы.
3. Рацион нужно разнообразить, чтобы организм получал все витамины, минералы и микроэлементы.
4. Необходимо соблюдать режим питания. Школьники должны питаться минимум 4 раза в день, один раз в день в меню должно быть горячее блюдо. Завтрак и обед должны быть наиболее энергетически ценными и обеспечивать в сумме около 60% от дневной калорийности. Ужин должен быть максимум за два часа до сна.
5. Общее количество калорий должно быть:
  - до 11 лет — 2 300 ккал;
  - от 11-14 лет — 2 500 ккал;
  - от 14-18 лет — 3 000 ккал.

При посещении спортивных секций необходимо количество потребляемых калорий увеличить на 300.

В правильный рацион питания школьника входит список основных продуктов.

1. Молоко и молочные продукты. Белки представляют собой незаменимые вещества при строении детского организма. Молоко, масло и сметану дети школьного возраста должны есть ежедневно. Кисломолочные продукты служат источниками полезных микроорганизмов, которые нормализуют микрофлору кишечника. Оптимальная жирность жидких молочных продуктов для питания школьника – 2,5-3,2%, сметаны – 10-15%, творога – 5-9%. Из сыра следует выбирать твёрдые и полутвёрдые сорта.

2. Мясо. Баранину, говядину, птицу, нежирную свинину следует есть не реже 1 раза в неделю. Блюда из субпродуктов (печени, сердца, языка) следует включать в меню не чаще 1 раза в 7-10 дней.

Сосиски, сардельки, всевозможные колбасы также относят к группе мясных продуктов, однако, их пищевая ценность значительно уступает натуральному мясу. Содержание белка в колбасно-сосисочных изделиях в 1,5-2 раза меньше, чем в мясе, но при этом высоко количество соли, жиров, специй и пищевых добавок, необходимых для придания им соответствующего цвета, запаха и вкуса.

3. Жиры. Жирные кислоты и витамины являются незаменимым источником энергии и калорий. Животные жиры являются источниками витамина А. В правильно организованном питании используется сливочное масло (жирностью 72,5% или 82%), а маргарины и комбинированные жиры не рекомендуются к применению.

Растительные масла - это масла, извлечённые из семян или других частей растений. Растительные масла (подсолнечное, оливковое, рапсовое, кукурузное и т.п.) являются обязательным элементом сбалансированного рациона питания. Они богаты содержанием витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот.

4. Рыба. Кальций и фосфор, присутствующие в рыбе, принимают участие в развитии костей. Морская рыба содержит в достаточных количествах йод и фтор. В рыбе содержится мало соединительной ткани, по сравнению с мясом животных, поэтому она легче усваивается. Жиры рыб имеют уникальный состав. В них содержатся особо ценные длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3.

5. Яйца. Рекомендовано есть 1 раз в день как питательный продукт. В яйцах содержатся значительные количества легкоусвояемого белка, в яичном желтке - длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, витамины А, Д, β-каротин и лецитин.

6. Фрукты и овощи, богатые витаминами и клетчаткой, способствуют выработке энергии и улучшению пищеварительного процесса. Быстрозамороженные овощи и фрукты, наряду со свежими, также полезны: применяемая на сегодняшний день промышленная «шоковая» заморозка позволяет максимально сохранить в замороженных продуктах пищевые вещества, включая витамины. Овощи и фрукты следует употреблять ежедневно по 2-3 порции.

7. Каши, картофель и макароны своими сложными углеводами обеспечивают организм значительным количеством энергии за счёт высокого содержания углеводов (главным образом крахмала). Лучше употреблять многозерновой хлеб, с добавлением цельных зёрен, которые богаты пищевыми волокнами.

Среди макаронных изделий больше всего белка, витаминов и пищевых волокон в тех из них, что выработаны из твёрдых сортов пшеницы.

Среди круп первое место по пищевой ценности занимают - гречневая и овсяная.

Бобовые (фасоль, горох, чечевица, соя и пр.) содержат большое количество растительного белка, пищевых волокон, витаминов (группа В, С, Е, РР, бета-каротин), минеральных веществ (калия, магния и др.).

В питании могут использоваться орехи, как в составе салатов, кондитерских изделий, так и как часть перекуса, например, вместе с фруктами. Орехи содержат растительный белок, полиненасыщенные жирные кислоты, а также богаты такими микроэлементами, как магний, железо, цинк.

В настоящее время идет активная борьба с чрезмерным потреблением сахара в питании. Известно, что избыток сахара и кондитерских изделий повышает риск развития ожирения, кариеса и т.д. Сладкое особенно повышает риск кариеса, если употреблять его между приемами пищи.

Но вместе с тем, нет оснований исключать из рациона кондитерские изделия. Следует помнить, что всё хорошо в меру. Количество сахара, добавляемого в пищу, не должно превышать 10% от общего количества калорий, в день детям школьного возраста рекомендуется 5-6 кусочков сахара.

Целесообразно отдавать предпочтение кондитерским изделиям на основе фруктов без добавленного сахара.

При соблюдении принципов здорового питания следует соблюдать питьевой режим. Вода является не просто средством для утоления жажды, она - важнейшая составная часть организма и необходима для правильного функционирования всех органов и систем. Вода требуется для переваривания и всасывания пищи, работы кровеносной системы; регуляции температуры тела, для выведения продуктов обмена веществ и токсинов, поступающих из внешней среды или образующихся в результате различных заболеваний.

Потребность младших школьников в воде составляет около 1000 мл в сутки, а старших до 1500 мл. Речь идет именно о питьевой воде.

Существует ряд продуктов, которые нужно исключить из своего рациона:

1. Чипсы, сухарики;
2. Фастфуд;
3. Леденцы на палочке.
4. Крекеры.
5. Жевательные резинки.
6. Сладкие газированные напитки.

Не награждайте себя нездоровой пищей, награждайте себя весёлыми и полезными делами.

## Укрепи свой иммунитет

Слово «иммунитет» происходит от латинского «*immunis*» (на английском – *immunity*), что означает «чистый от чего-либо», невосприимчивый к чему-либо. Иммунитет - это защитная система организма, которая позволяет уничтожать вредные микроорганизмы, токсические вещества и чужеродные предметы, вырабатывая против них антитела. Благодаря этому, наш организм способен защитить себя от их вредного воздействия. Первый защитный барьер – это наша кожа и слизистые оболочки, которые не только механически защищают нас от микробов, но и вырабатывают особые вещества против них. Но есть микроорганизмы устойчивые к действию этих веществ. Если же микробы всё же проникают в организм, они встречаются с его защитными силами – иммунитетом.

Иммунная система появилась вместе с многоклеточными организмами и развивалась, как помощница их выживанию. Она объединяет органы и ткани, которые гарантируют защиту организма от генетически чужеродных клеток и веществ, поступающих из окружающей среды.

Иммунная система отвечает за три очень важных процесса:

1. Замена отработавших, состарившихся клеток различных органов нашего тела;
2. Защита организма от проникновения разного рода инфекций — вирусов, бактерий, грибков;
3. «Ремонт» частей нашего тела, испорченных инфекциями и другими негативными воздействиями: радиация, механические повреждения и др.

Чтобы иммунная система работала правильно, и могла быстро реагировать, нужно соблюдать простые рекомендации:

1. Правильно питаться. Пища должна быть полноценной по количеству и составу питательных веществ, витаминов и микроэлементов.
2. Спать не меньше 8 часов. Нормальный сон совершенно необходим, ведь если не досыпаешь, ослабляются иммунные реакции.
3. Не забывать о физической активности, прогулки на свежем воздухе, по возможности выезды на природу.
4. По возможности избегать стрессовых ситуаций. Полноценное расслабление, самозащита от психологических нагрузок и стрессов поможет повысить сопротивляемость организма.
5. Своевременно лечиться от любых инфекционных заболеваний, не ходить на учёбу простуженным.

Снижению иммунитета способствует большое количество факторов. В первую очередь виновниками снижения нашего иммунитета являемся мы сами, ведя неправильный образ жизни. Вторая причина – окружающая среда и экология. Третья причина – болезни.

Иммунная система защищает наш организм от болезней и противостоит им. Если иммунная система ослаблена - мы подвергаемся огромному количеству болезней и недомоганий, как вирусным, так и бактериальным. Для того чтобы болезни обошли вас стороной, и вы себя хорошо чувствовали, необходимо

постоянно поддерживать свой иммунитет сильным. При попадании недуга в организм, иммунитет вырабатывает интерфероны, которые быстро справляются с недугом. Если же недуг очень серьёзный, то сильный иммунитет не даст ему «разгуляться» в организме и очень быстро нейтрализует его.

Укрепление иммунитета крайне необходимо осенью, когда наш организм начинает перестраиваться от жары к холodu. В этот период наша иммунная система ослабевает и организму не хватает витаминов и иных минеральных компонентов, чтобы укрепить его. Но излишнее укрепление иммунитета также нехорошо. В слишком сильном иммунитете нет ничего хорошего, так как в таком случае иммунитет начинает атаковать сам организм, а это чревато аллергическими реакциями и прочему.

Правильное питание необходимо нам не только для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта, но и для того, чтобы поддерживать свою иммунную систему. В первую очередь нужно исключить те продукты, которые негативно сказываются на организме, эти продукты, в свою очередь, отрицательно влияют и на иммунную систему: ароматизаторы, красители и прочие химические компоненты, в свой рацион включите продукты содержащие витамины и минералы. Для укрепления иммунитета употребляйте продукты, которые содержат витамины А, С, Е и В. Обязательно каждый день употребляйте белковую пищу: мясо, рыбу, яйца. Также рекомендуется употреблять и растительную пищу, особенно жёлтого и красного цвета.

Конечно же, нужно подумать о фруктах, содержащих огромнейшее количество витаминов, которые так необходимы не только нашей иммунной системе, но и организму в целом. Обязательно ведите здоровый образ жизни: пешие прогулки, зарядка, закаливание благоприятно сказываются на иммунной системе.

Очень полезными для укрепления иммунитета осенью и зимой являются варенья и замороженные фрукты.

Особенно хорошо укрепляет иммунитет витамин С. Больше всего он содержится в свежих овощах, фруктах, ягодах и зелени. Готовить эти продукты нужно с минимальной тепловой обработкой, поскольку концентрация витамина С снижается с повышением температуры. Порции должны быть небольшими, но присутствовать в рационе регулярно.

Каротин - натуральный пигмент, который придает жёлтый, оранжевый или красный цвет фруктам или овощам. Бета-каротин в организме превращается в витамин А, поэтому чтобы повысить сопротивляемость организма стоит включить в рацион продукты, богатые каротином. Обязательно нужно есть салат из сырой моркови со сметаной, тыкву со сливочным маслом, печеночные оладьи и яйца, поскольку эти продукты содержат данный витамин в большом количестве.

Витамины группы В нормализуют общий обмен веществ, благотворно сказываются на процессах кроветворения. Ими богаты молочные и мясные продукты, крупы, листовые и стручковые овощи, морепродукты.

Жирные кислоты омега-3 увеличивают сопротивляемость организма, чеснок обладает очень сильным антивирусным действием, цинк - неотъемлемая часть

клеток иммунной системы, также он участвует в заживлении ран, йод необходим для поднятия иммунитета, для синтеза гормона щитовидной железы – тирозина.

Напитки в укреплении иммунитета также важны. Они нормализуют водный баланс и помогают витаминам усваиваться. Лучше всего для этой цели, конечно, подходит простая очищенная вода. Организм не тратит ресурсов на поглощение дополнительных веществ, и вода сразу начинает «работать». Многие напитки могут становиться источниками витаминов. Например, отвар шиповника богат витамином С. Его пьют курсами по две недели с последующим перерывом на месяц. Однако важно помнить: отвар способствует выведению калия из организма, поэтому вместе с этим напитком следуют включать в свой рацион курагу, изюм или банан, так как эти продукты имеют высокое содержание калия.

Важным фактором в формировании крепкого иммунитета является здоровая микрофлора кишечника. Чаще употребляйте кисломолочные продукты, богатые полезными бактериями (пробиотиками), например йогурты или кефир.

Большое значение имеет не только то, что мы едим, но и сколько раз в день мы это делаем. Обязательные приёмы пищи — завтрак, обед и ужин — должны быть дополнены вторым завтраком и полдником.

Правильное питание — это самая лучшая профилактика заболеваний в любом возрасте. И чем дольше вы его придерживаетесь, тем более здоровыми становитесь.

## О пользе двигательной активности

Движение является неотъемлемым условием жизни человека. Всё вокруг нас движется: от атомов и клеток до космических миров. Движутся планеты солнечной системы. Движение идет в растительном и животном мире, Движение - это универсальный закон создания мира.

Проблема движения и здоровья имела актуальность ещё в Древней Греции и в Древнем Риме. Так греческий философ Аристотель еще в IV веке до н.э. писал: «Движение - это жизнь!», что не утратило своей актуальности и в наше время, а новейшие условия жизни и быта человека только подтвердили его правоту. Великий врач Гиппократ в своей практике широко использовал физические упражнения при лечении больных, обосновывая тем, что «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радость жизни».

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной её части. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким.

Достаточная двигательная активность является необходимым условием гармоничного развития человека, а тем более школьника.

Что же такое, двигательная активность? Это естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие, одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека. Это - естественная потребность человека.

Нехватка двигательной активности у людей в наше время является очень актуальной проблемой. Мы ведем малоподвижный образ жизни, так как живём в эпоху современных технологий и автоматизации производства. Достижения науки и техники облегчают жизнь человека, освобождая его от физических нагрузок. Это сказывается негативным образом на общем состоянии здоровья людей, так как они вынуждены проводить в малоподвижном образе жизнь.

Изменились увлечения и интересы людей, общие походы к времяпровождению во время отдыха. Большая часть людей считают отдыхом времяпровождение в интернете, социальных сетях, выбирая виртуальное общение как приоритетный процесс взаимодействия и способ выражения своих действий, эмоций, за просмотром телевизора «лёжа на диване». Дети и подростки уделяют чрезмерное время для игр на смартфонах, компьютерах, приставках. При этом не обращая внимания, что голова направлены чрезмерно вниз на протяжении долгого времени, что приводит к так называемому синдрому «экранной шеи», сопровождающейся спазмом мускулатуры шеи, неправильным формированием осанки. В дальнейшем это приводит к снижению нервной проводимости и нарушению кровоснабжения головного мозга. Всё больше людей предпочитают

пассивный отдых. Всё это говорит о том, что здоровый подвижный образ жизни отступает на второй план.

Правильная двигательная активность обязательна для обеспечения нормальной жизнедеятельности. Здоровое тело и организм, является самым ценным богатством для каждого человека. В связи с этим людям следует делать всё возможное для того, чтобы сохранить и улучшить свое здоровье.

Ключевое значение в укреплении и сохранении здоровья имеет физическая активность человека, систематическая мышечная деятельность, которая в свою очередь лежит в основе жизнедеятельности всего организма.

Недостаточная двигательная активность человека губительна для всего организма. Физические нагрузки и движение - обязательное условие нормального развития и работы всего организма, если мышцы не действуют или мышечная нагрузка на них очень мала, тогда отмечается мышечный «голод», вследствие чего ухудшается питание мышц, уменьшается физические показатели, такие как объём и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми и дряблыми. Ограничения в движениях (гиподинамия), пассивный образ жизни приводят к различным предпатологическим и патологическим изменениям в организме человека.

Регулярная двигательная активность положительно влияет на все системы организма. Способствует совершенствованию функции систем организма, регулирующих кровообращение, улучшает сократительную способность сердечной мышцы и кровообращения, обеспечивает организм необходимым количеством кислорода, таким образом предупреждая и устраняя проявления большинства факторов риска основных заболеваний сердечно сосудистой системы.

Физическая активность способствует хорошей работе органов пищеварения, помогая усвоению и перевариванию пищи, активизируя деятельность печени, почек, нормализуют работу желез внутренней секреции: надпочечников, щитовидной, половых, играющих огромную роль в развитии организма.

Регулярная двигательная активность может:

- улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы;
- улучшить состояние костной системы и функционального здоровья;
- улучшить когнитивные показатели (академическая успеваемость, способность к целенаправленной деятельности);
- снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, сахарного диабета, различных видов онкологии, а также депрессии;
- снизить риск возникновения травм, падений.

Физические тренировки развивает физиологические функции и двигательные качества, повышая умственную и физическую работоспособность в целом.

Так же стоит отметить, что такое явление как стресс, сопровождающий нас на протяжении всей жизни, оказывает разрушительное действие на организм человека. Но решение этой проблемы лежит на поверхности - физические нагрузки, которые обладают сильным антистрессовым действием. Когда мышцы включаются в работу, организм начинает выделять гормоны счастья – эндорфины, снимающие нервное

напряжение и повышающие тонус организма. В результате негативные эмоции снижаются, а уровень работоспособности, напротив, увеличивается.

Однако, чрезмерный или недостаточный уровень активности не даст оздоровительного результата и тем более не принесет пользы. Существует несколько основных принципов, которые позволяют правильно организовать физическую активность:

1. Постепенность. Неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок. Если пытаться сразу пробежать большую дистанцию, к которой ваш организм еще не готов, то можно нанести значительный вред своему организму. Повышение двигательной активности должно происходить постепенно.

2. Последовательность. Принцип предусматривает осуществление процесса физической активности в определенном последовательном порядке «от простого к сложному». Ведь правильность выполнения определенных упражнений является основой различных спортивных дисциплин. При этом, несоблюдение техники, незнание основ, является основной причиной частых травм у новичков.

3. Регулярность и систематичность. Если заниматься неделю, а потом прекратить заниматься физическими упражнениями на месяц, то эффекта от этого не будет. Организм становится сильнее и выносливее только при условии регулярных нагрузок.

Тренированный организм может быстро приспосабливаться к меняющимся условиям, включать резервы, экономно расходовать силы и тд.

Рассмотрим виды двигательной активности. К популярным можно отнести езду на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых.

Следует отметить 2 основных, базовых упражнения для людей всех возрастов - это ходьба и бег.

Ходьба наиболее простой, доступный и популярный вид упражнений. Она рекомендуется для людей различной физической подготовленности и состояния здоровья. Существует тесная связь дыхания с мышечной деятельностью. Выполнение различных физических упражнений оказывает воздействие на дыхание и вентиляцию воздуха в лёгких, на обмен в лёгких кислорода и углекислот между воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма. Физические упражнения ускоряют выздоровление и повышают иммунитет.

Бег, как и ходьба, один из самых популярных видов занятий в физических упражнениях. Бег положительно влияет на центральную нервную систему, помогает воспитывать волю, характер, развивать быстроту и выносливость, а также вырабатывать навык продления препятствий. Рекомендуется бегать без особого напряжения, темп должен быть чуть быстрее, чем во время ходьбы, продолжительность - не более часа.

Ещё один вид двигательной активности - утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика не только разгонит сонливость. Польза её гораздо больше. В первую очередь, она позволяет «разбудить» нервную систему и наладить её

функционирование. Лёгкие упражнения приведут организм в тонус и быстро приведут в рабочее состояние.

Зарядку можно выполнять на свежем воздухе и заканчивать обтираниями или обливаниями. Это даст дополнительный закаливающий эффект. Также воздействие воды поможет избавиться от отечности и нормализует кровоток.

Лёгкие упражнения поднимут настроение, двигательная активность человека сделает его бодрым сразу после пробуждения. Также они улучшают многие физические качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость и координацию.

Ежедневное выполнение упражнений позволит всегда быть в тонусе, поддержит резервные системы организма, а также восполнит дефицит физической работы.

Регулярные утренние гимнастка, занятия спортом, активный отдых укрепляют здоровье, приносят бодрость и хорошее настроение.

Двигательная (физическая) активность оказывает на организм человека огромное благотворное влияние. Двигательная активность в целом является ведущим фактором оздоровления человека, так как она направлена на стимулирование и укрепление иммунитета, а также на повышение потенциала здоровья.

## **Режим дня школьника**

Режим дня - это определённый распорядок труда, отдыха, питания и сна. Режим - это в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени.

Ритмичность свойственна человеческому организму, отдельным его органам и системам. Поэтому организация и строгое соблюдение режима дня, предусматривающего переход от бодрствования ко сну и наоборот, выполнение гигиенических процедур, различные виды деятельности, отдых, приём пищи в одно и тоже время и др., в соответствии с возрастными особенностями, создают наилучшие условия для жизнедеятельности организма.

Режим дня школьника - это распорядок бодрствования и сна, чередования различных видов деятельности и отдыха в течение суток. От правильно организованного режима дня зависит состояние здоровья школьника, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Режим для школьника важен потому, что он создает прочные рефлексы, воспитывает полезные устойчивые привычки. Вы приучаетесь вставать и ложиться спать ежедневно в одно и то же время, питаться регулярно, в одно и то же время получать завтрак, обед, полдник и ужин. Выработанные в детстве привычки облегчают работу и нередко сохраняются на всю жизнь.

Режим дня детей и подростков в соответствии с возрастными особенностями включает следующие обязательные элементы:

### **1. Правильное питание.**

Питание должно быть организовано не менее 4-5 раз в день с интервалами между приёмами пищи не более 3,5-4 часов. Рацион должен быть сбалансирован по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов. Следует избегать острого, жареного, колбас, фаст - фуда, сладких газированных напитков.

Завтрак. Он нужен — и точка. Более того, утром необходимо съесть четверть суточного рациона, а значит, одним бутербродом не обойтись..

Второй завтрак (школьный перекус). Он может включать бутерброд с сыром, орехи, печенье, фрукты или йогурт.

Обед. Это основной приём пищи (до 40% дневного рациона), который обычно состоит из 3–4 разнообразных блюд.

Полдник. Ещё один лёгкий перекус, цель которого — восполнить запасы энергии и спокойно дожить до ужина. Для этого подойдут фрукты и ягоды, а также кисломолочные продукты.

Ужин. Вечером рекомендуется съедать примерно столько же, сколько и на завтрак. Но лучше исключить мясо и рыбу, так как белки возбуждают нервную систему и медленно перевариваются.

### **2. Организация сна.**

Должно быть определено точное время подъёма и отхода ко сну. При организации сна необходимо учитывать возрастные нормы суточной потребности

детей во сне: для детей 6-7 лет - 11 часов; 8-9 лет - 11-10,5 часов; 10 лет – 10,5-10 часов; 11-12 лет - 10-9 часов; 13-14 лет – 9,5-9 часов; 15 лет и старше – 9-8,5 часов. Подъём после ночного сна рекомендуется проводить не ранее 7 часов утра.

Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью 2 часа.

Отход ко сну детям младшего школьного возраста рекомендуется организовать не позднее 21.00 часов, детям среднего и старшего школьного возраста в 22.00 - 22.30 ч.

Кровать должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Полезно хорошо проветривать помещение перед сном. Нормальной температурой комнаты, которая обеспечит глубокий и здоровый сон после трудного дня - являются 18°C.

Для того, чтобы не было проблем с засыпанием следует соблюдать некоторые условия:

- ложиться спать в одно и то же время;
- ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.);
- сформировать собственные полезные привычки, установив свой ритуал перед сном: вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п.

### **3. Личная гигиена и утренняя гимнастика.**

После ночного сна в режиме дня должна быть предусмотрена утренняя зарядка продолжительностью не менее 15 минут. Личная гигиена должна включать в себя утренний и вечерний туалет (в том числе чистка зубов), мытьё рук перед едой и по мере необходимости.

Утренний туалет в режиме дня предусматривается не менее 20 минут, который рекомендуется совмещать с закаливающими процедурами.

### **4. Учебные занятия в школе и дома.**

Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели. Рекомендуемый объём максимально допустимой учебной нагрузки в течение дня:

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков;
- для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков;
- для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков;
- для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

Важное значение играет правильно организованное рабочее место, как в школе, так и дома.

Стол, за которым вы занимаетесь, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если вы левша, то наоборот), аналогично должно быть наложено полноценное искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк, абажур.

Для оптимального соотношения высоты стола и стула необходимо сделать следующее: сидя прямо, опервшись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), вы должны доставать кончиками пальцев

до наружного угла глаза. Для выполнения этих условий бывает достаточно отрегулировать высоту стула.

Ноги при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол, как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку.

Правильно подобранный мебель — один из важных факторов предупреждения нарушений осанки. Контроль соответствия мебели росту следует проводить не реже 2 раз в год.

Современное обучение сопряжено с работой на персональном компьютере. Длительные работы и занятия на персональном компьютере вызывают значительное зрительное напряжение, ухудшают общее состояние здоровья.

Непрерывная длительность занятий непосредственно с персональным компьютером не должна превышать:

- для учащихся 1-4-х классов - 15 мин.;
- для учащихся 5-7-х классов - 20 мин;
- для учащихся 8-11-х классов - 25 мин.

Нормы работы за компьютером и выполнения уроков: 2-3 классы – 1,5 часа, 4-5 – 2 часа, 6-8 классы – 2,5 часа, 9-11 классы – 3,5 часа.

Внеурочные занятия с использованием персонального компьютера рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся в 2 - 5 классах не более 60 мин;
- для обучающихся в 6 классах и старше - не более 90 мин.

### **5. Приготовление домашних заданий.**

Для обучающихся затраты времени на подготовку уроков не должны превышать: во 2 - 3 классах - 1,5 часа; в 4 - 5 классах - 2 часа; в 6 - 8 классах - 2,5 часа; в 9 - 11 классах - до 3,5 часа.

Между учебными занятиями и началом приготовления домашнего задания должен быть предусмотрен перерыв 2-2,5 часа для отдыха, прогулки.

### **6. Отдых с максимальным пребыванием на открытом воздухе.**

Свободное время нужно уделять своим хобби (рисованию, лепке, вышиванию и т.п.), занятиям спортом, или просто прогулке с друзьями на свежем воздухе. Суть такого времяпрожждения в том, чтобы отвлечься от школьных занятий.

Двигательная активность должна составлять для младших школьников - до 50% дневного времени (3-3,5 часа в день), а для старших школьников - до 30% (2,5 часа в день).

Длительность просмотра телепередач детей младшего школьного возраста рекомендуется не более 1 часа в день, среднего и старшего школьного возраста - 1,5 часа.

В выходные дни и каникулы режим дня отличается от обычного тем, что значительно больше времени нужно быть на свежем воздухе, посещать кино, театры, музеи и т. п.

Отдых должен быть активным. Летом – это поход в лес, сбор ягод, грибов, лекарственных растений, сбор материала для коллекций, разнообразные подвижные

игры, поездки на велосипедах, самокатах, купание в отведённых водоёмах. Зимой – катание на санках, лыжах, коньках, сноубордах, игра в снежки, посещение бассейна. Правильно организованный режим дня в каникулы является основой полноценного отдыха и способствует полному восстановлению работоспособности организма к продолжению школьного труда.

## Гигиена и здоровье – профилактика кишечных инфекций

Острые кишечные инфекции (ОКИ) - это целая группа заразных заболеваний, которые повреждают, в первую очередь, пищеварительный тракт. Трудно найти человека, который никогда не болел бы кишечной инфекцией. Болезни этой группы достаточно распространены и уступают по количеству случаев заражения лишь респираторным заболеваниям.

Причиной острых кишечных инфекций являются несколько групп микроорганизмов: бактерии, вирусы и простейшие. Всего таких заболеваний более 30. Самое «безобидное» из них, так называемое, пищевое отравление, а самые опасные – холера, брюшной тиф, ботулизм, сальмонеллэз, бруцеллэз, дизентерия и др.

Основные распространители кишечных инфекций - больные люди. Опасными могут быть не только те, у кого кишечное расстройство ярко выражено, но и люди больные настолько легко, что они даже не обращаются за медицинской помощью. Именно среди них особенно часто обнаруживаются носители заразных микробов. ОКИ быстро передаётся от человека к человеку при несоблюдении профилактических мер.

Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способны подолгу существовать в почве, воде и даже на различных предметах. Например, на ложках, тарелках, дверных ручках и мебели, компьютерной клавиатуре. Кишечные микробы не боятся холода, однако все же предпочитают жить там, где тепло и влажно. При всех кишечных инфекциях наиболее заразны выделения больного.

Недуг же развивается лишь в том случае, когда микроб попадает в организм через рот. В большинстве случаев в этом повинны наши собственные руки. Сначала микробы попадают на них - достаточно для этого взяться за ручку дверей или спускового устройства туалета, прикоснуться к предметам, которыми пользовался больной, и позабыть о необходимости вымыть руки! С загрязнённых рук микробы могут попасть в пищевые продукты. В фарше, мясе, холодных закусках, молоке, молочных продуктах, кремовых изделиях, салатах условия для жизни и размножения кишечных микробов самые благоприятные. Особенно «неблагонадежны» продукты, которые не подвергаются термической обработке. При этом сами эти зараженные продукты кажутся вполне свежими.

Ещё один важный путь передачи возбудителей - загрязнённая вода. В жаркие месяцы большую осторожность должны проявлять все, кто выезжает отдыхать за город - всегда следует брать с собой запас бутилированной или кипячёной воды, чтобы не приходилось пользоваться непроверенными источниками. Возможно заражение и при купании в водоёмах при попадании воды в рот.

Инкубационный период (период от момента заражения до появления симптомов заболевания) в среднем длится от нескольких часов до 2-3 суток.

Профилактика кишечных инфекций - это соблюдение гигиены.

Известны кишечные инфекции называют болезнями грязных рук, подчеркивая тем самым, что нечистоплотные люди болеют чаще. В течение дня человек касается

руками разных предметов: ручки дверей и поручни в общественном транспорте, деньги, рукопожатия и так далее. Чтобы обезопасить себя от заражения кишечными инфекциями, необходимо соблюдать «золотые» правила предотвращения кишечных инфекций и пищевых отравлений:

### **1. Выбирать безопасные пищевые продукты.**

Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие рискованно есть без предварительной обработки. Например, всегда употребляйте пастеризованное, а не сырое молоко. Продукты (фрукты, овощи, зелень), которые потребляются сырыми, требуют тщательной мойки.

### **2. Тщательно готовить пищу.**

Многие сырье продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто бывают обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть не менее 70° С. Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

### **3. Есть свежеприготовленную пищу.**

Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чем дольше она остается в таком состоянии, тем больше риск получить пищевое отравление.

### **4. Соблюдать правила хранения пищевых продуктов.**

Приготовленная пища должна храниться либо горячей (около или выше 60° С), либо холодной (около или ниже 10° С). Общая ошибка, приводящая к бесчисленным случаям пищевых отравлений, — хранение в холодильнике большого количества тёплой пищи. Эта пища в перегруженном холодильнике не может быстро полностью остывть. Когда в середине пищевого продукта слишком долго сохраняется тепло (температура выше 10° С), микробы выживают и быстро размножаются до опасного для здоровья человека уровня.

### **5. Тщательно подогревать приготовленную заранее пищу.**

Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их). Ещё раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу (температура в её толще должна быть не менее 70° С).

### **6. Избегать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.**

Правильно приготовленная пища может быть загрязнена при соприкосновении с сырыми продуктами. Такое перекрестное загрязнение может быть явным, когда, например, сырая птица соприкасается с готовой пищей, или может быть скрытым, например, при использовании одной и той же разделочной доски или ножа для разделывания сырой и вареной (жареной) птицы

### **7. Часто мытье руки.**

Тщательно мойте руки перед приготовлением еды, после каждого перерыва в процессе готовки, после разделки сырых продуктов, таких, как рыба, мясо или птица.

Если на руке имеется инфицированная царапина (ранка), то обязательно надо её перевязать или наложить водонепроницаемый бактерицидный пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи.

**8. Содержать кухню в чистоте.**

Каждая поверхность, используемая для приготовления пищи, должна быть абсолютно чистой. Полотенца для посуды должны меняться каждый день. Тряпки для мытья полов также требуют частой стирки.

**9. Хранить пищу, защищённой от насекомых, грызунов и других животных.**

Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надёжной защиты продукты необходимо хранить в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

**10. Использовать чистую воду.**

Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Если есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите её перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием.

Если, несмотря на все меры предосторожности, все же появляются первые признаки острых кишечных инфекций (тошнота, многократная рвота, понос, схваткообразные боли в животе, боли в области желудка), не принимать антибиотики для лечения заболевания, необходимо сразу обратиться за медицинской помощью. Только врач может правильно назначить лечение и определить необходимые меры профилактики болезни для лиц, контактирующих с больными. Самолечение опасно для самого больного, т.к. в результате несвоевременного, неправильного лечения развиваются хронические формы болезни.

Что нужно нам – того не знаем мы,  
 Что ж знаем мы – того для нас не надо...  
 Гёте. Фауст

## КУРИШЬ ТАБАК – САМ СЕБЕ ВРАГ

С начала немного статистических фактов:

- в годы Второй мировой войны погибло 70 млн. человек;
- «испанка» убила от 50 до 100 млн. человек;
- жертвами природных катализмов в Японии стали 30 000 человек;
- курением будет убито около 500 млн. человек!!!

Неужели человечество до сих пор не осознало настоящий вред курения? Не осознало масштабы никотиновой катастрофы? И вы тоже курите, убивая свой организм своими же руками?



Курение сигарет сопряжено со многими рисками для здоровья каждого человека. Однако чем моложе вы начинаете курить, тем больше проблем это может вызвать. Людям, которые начинают курить в возрасте до 21 года, труднее всего бросить курить. Подростки, которые курят, также чаще употребляют алкоголь и запрещённые вещества.

Проблема не только в сигаретах. «Ашки» и электронные сигареты не являются безопасной альтернативой сигаретам. Табачные изделия с низким содержанием смол и без добавок также небезопасны.

Курение — одна из самых пагубных привычек не только среди молодежи, но и среди людей пожилого возраста. Многие курящие люди и не задумываются о вреде сигарет, но курение очень существенно влияет на наше здоровье и продолжительность жизни.

Курение — это вдыхание дыма от сгорания сухих листьев растений. Колумб в свое время оказал бесценную услугу европейцам, привезя табак в Европу. И если тогда курить дозволялось лишь избранным, то сегодня этому пагубному пристрастию подвержены очень многие: не только мужчины и женщины, сегодня не редкость курящие юноши и девушки, подростки, а многие начинают курить ещё в

раннем детстве. Курящих людей можно встретить повсюду и на улице, и в подъездах, и возле школ и на детских площадках.

Действительно, многие взрослые курят. Сначала они испытывают от первой выкуренной сигареты тошноту, головокружение, слабость. Но потом это проходит, и курение становится дурной привычкой, от которой человек не в состоянии избавиться годами.

Так ли бесследно проходит курение для растущего организма? В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют лёгкие, становится трудно дышать, особенно после физических нагрузок. Замедляется рост. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца. Курильщики «глушеют», плохо запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица у них становится немного желтоватым, так как частички дыма проникают в кожу и там задерживаются.

Молодые люди, которые не начинают употреблять табак к 18 годам, скорее всего, никогда не начнут. Поэтому лучше не начинайте. Поверьте, это именно тот случай, когда нужно поверить на слово.

#### *Вред и последствия курения на организм*

Сам курильщик поглощает 20% никотина, 30% разрушается при сгорании сигареты и остается в окурке. Остальные 50% никотина отправляют воздух помещения или улицы.

Каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Согласно статистике у курящих продолжительность жизни меньше, чем у некурящих, на 5–7 лет. Задумайтесь над этим!

Табачный дым содержит около 600 различных химических веществ. Более 30 веществ являются вредными для организма человека. Исследования последних лет показали, что кроме никотина при сухой перегонке табака (курении) выделяются вредные смолы и радиоактивные элементы: при сгорании 100 г табака выделяется 5–7 г табачного дегтя, в состав которого входят канцерогенные вещества и радиоактивные элементы. Попадая с табачным дымом в организм, они накапливаются в бронхах, тканях легких, в печени, почках. Поскольку период полураспада этого элемента велик, он способен у заядлого курильщика накапливаться до высоких концентраций.

Кроме указанных вредных веществ при курении выделяется окись углерода. Организм курильщика поглощает синильную кислоту, двуокись азота, аммиак и другие опасные вещества. Статистика свидетельствует, что рак лёгких в 10 раз чаще бывает у курильщиков.

Курение закупоривает артерии и вызывает сердечные приступы и инсульт. Частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода к тканям значительно снижена, так как сосуды сужены.

Курение, основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких (хронический бронхит и эмфизема), пневмонии.

Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли. Давно доказано, что табак является причиной смертности от рака лёгкого в 90% всех случаев.

Под влиянием курения снижается также и острота зрения. Учёные многие годы говорили о вреде курения для глаз, но только современные исследования смогли подтвердить горькую для курильщиков правду: содержащиеся в сигарете вещества действительно опасны для зрения, из-за них нарушается кровоснабжение сосудистой оболочки и сетчатки глаза. Каждому курильщику, а особенно тем, у кого за плечами большой стаж курения в любой момент грозит образование закупорки сосудов, а от этого можно полностью лишиться зрения.

Существуют заболевания, вызываемые в основном только курением.

Это — облитерирующий эндартериит (заболевание сосудов ног). Происходит сужение сосудов и приток крови к тканям и клеткам сильно нарушается. Самое страшное последствие этого заболевания — ампутация конечности (ей). Каждый год в нашей стране производятся около 20 тысяч операций по ампутации ног из-за облитерирующего эндартериита.

Клинические испытания, проводимые в течение последних лет, доказали, что кожа курящего человека стареет быстрее, чем некурящего. Например, показано, что кожа сорокалетней женщины, курящей много лет, может быть такой же разрушенной как кожа семидесятилетней некурящей. Такой вид изменений человеческой кожи синдромом «табачного» лица.

У курящих мужчин в 3 раза чаще встречаются случаи импотенции по сравнению с некурящими. Так и женщины, которые курят страдают фригидностью в 2,5 раза чаще по сравнению с некурящими. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.

К сожалению, в погоне за модой в последние годы в рядах курильщиков растёт число девушек и женщин. У курящих женщин чаще нарушается менструальный цикл, развиваются всевозможные заболевания. Особенно опасно курение для беременной женщины. Яды табачного дыма проникают через плаценту в плод. Курение увеличивает вероятность выкидышей и рождения мёртвых детей. Известно, что вес младенца, испытавшего губительное воздействие табака ещё во чреве матери, ниже нормального на 170–230 г, умственное и физическое развитие таких детей замедляется.

Столь же опасно курение для кормящей матери. В одном литре молока курящей женщины содержится до 0,5 мг никотина.

Большое зло приносит курение детям и подросткам. Детский организм очень чувствителен к табачному дыму. Он подвергается воздействию никотина, окиси углерода, микроэлементов, стронция, свинца и других ядовитых веществ. В результате такой кумуляции происходит нарушение деятельности жизненно важных функций органов и систем.

Курение наносит вред не только физическому, но и психологическому здоровью человека. Для многих, кто употребляет табак, изменения мозга, вызванные

продолжительным воздействием никотина, приводят к зависимости. Когда человек пытается бросить курить, у него могут возникнуть симптомы абstinенции, в том числе:

- раздражительность;
- проблемы с концентрацией внимания;
- проблемы со сном;
- нарушение аппетита;
- сильная тяга к табаку (желание постоянно курить).

Курение приносит вред не только здоровью людей. Эта вредная привычка наносит неисчислимый материальный ущерб. Очень дорого обходятся пожары, возникающие по вине курильщика. Безвозвратно уходит время, потраченное на различные «перекуры». И, наконец, немалые расходы идут на лечение больных, здоровье которых подорвано ядами табачного дыма

*Бросить курить никогда не поздно!*

Чем скорее курильщик осознает вред курения, наносимый его организму, и расстанется со своей вредной привычкой, тем ниже будет для него вероятность заболевания раком и возникновения других проблем со здоровьем. Уже в течение нескольких минут после того, как человек выкуриивает свою последнюю сигарету, организм начинает приходить в норму.

Через 20 минут после того, как вы бросите курить, частота пульса и кровяное давление снижаются.

Через 12 часов уровень окиси углерода в крови снижается до нормального.

В период от 2 недель до 3 месяцев улучшается кровообращение и нормализуется деятельность лёгких.

В период от 1 до 9 месяцев прекращается кашель и одышка; ресничный эпителий легких начинает нормально функционировать, из лёгких выводится больше слизи и мокроты, они очищаются, что снижает риск лёгочных инфекций.

Через год риск развития ишемической болезни сердца становится на 50% меньше, чем у курильщиков.

В течение 5–15 лет риск инсульта становится таким же, как у некурящего человека.

Через 10 лет риск смерти от рака лёгких становится на 50% меньше, чем у тех, кто продолжает курить. Снижается риск заболевания раком ротовой полости, глотки, пищевода, диафрагмы, шейки матки, поджелудочной железы.

Через 15 лет вероятность ишемической болезни сердца становится такой же, как у некурящего человека.

Разумеется, если вы бросите курить, то некоторые изменения в состоянии здоровья и организма в целом станут заметны в ближайшее время. День за днём вред курения будет отступать, и ваше самочувствие будет меняться к лучшему.

Вы станете лучше чувствовать вкус еды.

У вас улучшится обоняние.

Вы избавитесь от неприятного запаха изо рта, а также от запаха табака, который впитывается в одежду и волосы.

У вас перестанут желтеть зубы и ногти.

Вы перестанете задыхаться, поднимаясь по лестнице или занимаясь другой физической активностью, например, работой по дому.

У вас улучшится цвет кожи, пропадёт бледность.

Вы почувствуете прилив энергии, которая теперь не тратится на борьбу вашего организма с опаснейшими табачными ядами.

Каждому из нас хочется выглядеть здоровым и молодым. И только ведя здоровый образ жизни, и отказавшись от курения, возможно, достичь гармонии с самим собой, а достичь гармонии с самим собой значит достичь гармонии с окружающим миром. Здоровый человек чувствует вкусы и запахи этого мира без привкуса табака. И только некурящий человек может быть на сто процентов уверен в том, что у него будет здоровое потомство.

*Вот несколько советов тем, кто решил бросить курить:*

- Ведите счёт выкуренных сигарет за день, ежедневно уменьшая их количество;

- Затягивайтесь менее часто и как можно менее глубоко;
- Между затяжками не оставляйте сигарету во рту;
- Не курите, когда курить не хочется, вместо этого займите себя чем-либо;
- Не курите на голодный желудок, «на ходу» и после физических нагрузок;
- Не докуривайте сигарету на 1/3. Смените марку сигарет на менее любимую;
- Не покупайте сигареты «впрок» и не держите их на видном месте;
- Замените сигарету на семечки, зубочистки, леденцы и т.д.;
- Избегайте общества курящих людей;
- Устраивайте перерывы в курении (не курю дома, до понедельника, до Нового года и т.д.).

## **О продолжительности жизни: алкоголь – союзник или противник.**

«Надо признать также неправомочным термин «злоупотребление». Ведь если есть злоупотребление, то, значит, есть употребление не во зло, а в добро, т.е. полезное. Но такого употребления нет. Более того, нет употребления безвредного. Любая принятая доза вредна. Дело в степени вреда. Термин «злоупотребление» неверен по существу.»

Доктор медицинских наук,  
профессор Ф.Г.Углов

В наше время нет темы актуальнее, чем здоровье человека. Об этом много пишут, говорят, эта тема не сходит с экранов телевизоров. Конечно же, есть много причин, подрывающих наше здоровье и вызывающих его ухудшение, но абсолютным лидером среди них можно смело признать алкоголь.

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает всё общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодёжь, а также здоровье будущих матерей.

К сожалению, в наше время, нередко можно увидеть, как во дворах, на улицах, в подъездах стоят подростки и выпивают пиво, джин тоники и т.д.. Причем подростки убеждены, что они собрались вместе не для того, чтобы выпивать, а просто пообщаться и провести вместе время. Как им кажется, алкоголь – это всего лишь атрибут их встреч.

Большинство подростков считают, что слабый алкоголь – это всего лишь недорогой и абсолютно безопасный способ расслабиться. При этом многие, периодически прикладываясь к бутылке хмельной жидкости, с презрением смотрят в сторону алкоголиков. Им кажется, что они пьют не водку, а практически «лимонад». Да и употребляют не для того, чтобы «забыться», а лишь с целью повысить настроение. Многие считают, что пиво безвредно, это же слабоалкогольный напиток, но мало кто задумывается, что выпивая одну бутылку 5% пива мы, тем самым выпиваем четверть стакана водки. А пиво бывает крепче... Пивной алкоголизм развивается медленнее и не так заметно, чем алкоголизм от крепких спиртных напитков. И обычно, момент, когда потребность в спиртном становится для подростка необходимостью, потребность, проходит незамеченным.

Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Вред алкоголя очевиден.

Вот примеры только 12 научно доказанных фактов негативного влияния алкоголя:

### 1. Факт 1. Изменение психического состояния.

Доказано, что при длительном употреблении алкоголя меняется психическое состояние человека. Человек становится грубым, злобным, развязным,

раздражительным, агрессивным, проявляются грубые нарушения памяти. Алкоголь является главным фактором, способствующим совершению правонарушений.

#### **2. Факт 2. Инфекционные заболевания.**

В последнее время, установлена причинно-следственная связь между употреблением алкоголя и заболеваемостью инфекционными болезнями, в виду ослабления иммунитета.

#### **3. Факт 3. 80% самоубийств происходит под алкоголем.**

Практически 80% самоубийств приходится на людей в состоянии алкогольного опьянения по заключению судмедэкспертизы. Больше 75% всех изнасилований, убийств, разбоев и грабежей также лежит на совести преступников, которые совершили противозаконные действия в нетрезвом состоянии.

#### **4. Факт 4. Сокращение продолжительности жизни.**

Постоянное употребления алкоголя приводит к преждевременному старению. Продолжительность жизни людей, склонных к пьянству, на 15-20 лет короче средней статистической. В возрастной категории 20-39 лет примерно 13,5% смертей связаны с алкоголем.

#### **5. Факт 5. Алкоголь вызывает зависимость.**

Алкоголь – это наркотик, как и любой наркотик он вызывает зависимость. Алкоголизм – тяжелая хроническая болезнь, чаще всего трудно излечима.

#### **6. Факт 6. Подростки больше склонны к алкогольной зависимости.**

Алкоголь — это наркотик, обладающий не только огромной разрушительной силой, но и имеющий свойство развивать пристрастие к нему. И чем раньше будет выпита первая рюмка вина, тем раньше и тяжелее скажутся её последствия. Для подростка 14—16 лет рюмка сухого вина не менее пагубна, чем для взрослого бутылка водки. В подростковом возрасте развивается и формируется человеческий организм, поэтому в этот период их организм более чувствителен и поэтому формирование зависимости происходит в ускоренном режиме за 2-3 года (чем раньше ребёнок попробовал алкоголь, тем быстрее). Влияние алкоголя пагубно, разрушительно и приводит к деградации личности. Употребление алкоголя подростками приводит к быстрому привыканию, губит здоровье, личность.

#### **7. Факт 7. Алкоголь влияет на внешность.**

Очевидный факт, что алкоголь сильно влияет на внешность. При его употреблении кожа стареет быстрее, разрушается организм, портятся зубы.

#### **8. Факт 8. Пагубное влияние на желудочно – кишечный тракт.**

Алкоголь отрицательно влияет на тонкий кишечник. Он изменяет структуру клеток, и все полезные вещества перестают нормально усваиваться в организме. Также отрицательно сказывается на желудок. Происходит поражение слизистой оболочки, отмирание клеток эпителия, нарушается выделение желудочного сока. В связи с этим алкоголь может вызвать такие болезни, как: гастрит, панкреатит, различные виды язв, сахарный диабет.

#### **9. Факт 9. Влияние алкоголя на печень.**

Печень – очень важный для нашего организма «механизм», он служит нам своего рода фильтром, который защищает наш организм. При длительном употреблении

алкоголя появляется воспалительный процесс, под названием «Алкогольный гепатит», а после него возникает всем известный «Цирроз печени».

#### 10. Факт 10. Алкоголь и сердечно - сосудистая система.

Активное потребление алкоголя несёт за собой инфаркты, инсульты, и в целом разрушает сердечно -сосудистую систему. Тем, кто страдает сердечными заболеваниями, алкоголь противопоказан даже в малых дозах.

#### 11. Факт 11. Потеря семьи и социального статуса.

Помимо того, что алкоголь несёт за собой вред для здоровья, он также полностью разрушает всю жизнь человека. Когда человек на протяжении многих лет употребляет спиртное, это приводит к разрушению семьи, потере работы, потере друзей, самобичеванию и другим социальным последствиям.

#### 12. Факт 12. Влияние на почки.

При употреблении алкоголя большой опасности подвергаются и почки. При частом употреблении они собирают много токсичных веществ, которые содержит спиртное, и тогда ткани органов видоизменяются и прогрессируют различные болезни, такие как некроз, камни в почках, почечная недостаточность и другие заболевания.

Молодым людям, заботящимся о своем здоровье, думающим о своём будущем, психологи дают советы как избежать соблазна употребления алкоголя:

1. Прививать здоровые привычки — посещать спортзал или бассейн, заняться йогой. Пересмотреть принципы питания, отказаться от фастфуда, употребления жирной обильной пищи.

2. Занять активную социальную и общественную позицию — посещать кинотеатры, спортивные соревнования или принимать участие в городских мероприятиях.

3. Найти увлечение по душе и занять имеющееся свободное время полезными занятиями — чтением, изготовлением поделок, рисованием, вышиванием, вязанием, посещением бассейна, туризмом или другим видом деятельности, приносящим моральное удовлетворение.

Помните, что крепкое здоровье — условие и залог полноценной и счастливой жизни. Оно помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности.

Жизненные проблемы можно решать без употребления алкоголя.

Здоровье является самым ценным для каждого человека, и оно в ваших руках.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Ссылки на информационные материалы по проекту Роспотребнадзора  
«Здоровое питание»:**

- Молодежные рекламные ролики «ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО»:  
<https://disk.yandex.ru/d/2lZEcJhhvnQYpw>
- Просветительские ролики – «ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО»:  
<https://cloud.mail.ru/public/4EeD/4Dv1uZ78H>
- Мультипикационные ролики - МИ-МИ-МИШКИ:  
<https://disk.yandex.ru/d/hjasITR1Jh4iGA?w=1>
- Просветительские анимационные ролики - ВАНЕЧКА:  
<https://cloud.mail.ru/public/2imW/35WxT7Bkk>
- Уроки Школы здорового питания:  
<https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/courses/>
- Урок МЭШ:  
<https://disk.yandex.ru/d/vk9ObmDGZCgE-A>
- Ролик о формуле сбалансированного питания (1:1:4):  
<https://disk.yandex.ru/d/pSPlccsrSTrc5g>
- Просветительское видео, транслировалось в МФЦ страны:  
<https://disk.yandex.ru/i/grK0CaDFGI-kfg>
- Аудиопрограммы, вышедшие на Детском радио:  
<https://disk.yandex.ru/d/cESUl0TDz9e-YQ>



**РОСПОТРЕБНАДЗОР:**

### **ПРОЕКТ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» ПРЕЗЕНТОВАЛ**

#### **ПЕРВОГО АНИМАЦИОННОГО СУПЕРГЕРОЯ – ЗОЖМЕНА**

Официальное знакомство с самым здоровым российским супергероем состоялось на пресс-конференции в ИД «Аргументы и Факты».

В День молодёжи России Роспотребнадзор представил новый интерактивный, мультимедийный информационный проект с рекомендациями по здоровому питанию. Уникальный анимационный супергерой Зожмен – символ проекта «Здоровое питание» – в увлекательной и доступной форме расскажет о том, что такое здоровое питание для каждого возраста, как составить рацион и с чего начинать, даст советы по физической активности, научит здоровому образу жизни и детей, и взрослых.

*«Сегодня мы с гордостью представляем нашего супергероя – Зожмена! Творческая группа проекта была очень представительна: совместно с ИД “Аргументы и Факты” и ребятами из ВДЦ “Орленок” мы долго работали над этим персонажем, придумывали, каким он должен быть, чтобы интересно, живо, доступно, не банально и с юмором транслировать идеи проекта “Здоровое питание”. Наш супергерой – яркий, активный, спортивный, дружелюбный, веселый, ведет здоровый образ жизни, следует правилам здорового питания и всегда готов прийти на помощь – и советом, и действием. Зожмен – это содействие, он не только правильно ест, но и ведет здоровый образ жизни. Проект рассчитан как на детей, которым важно с ранних лет сформировать позитивные пищевые привычки, так и на взрослых, которым приходится осваивать правила здорового питания, чтобы быть энергичными и здоровыми. Конечно, в каждом регионе и в каждой семье свои кулинарные традиции и привычки в питании, мы живые люди, но, понимая основные принципы построения здорового рациона, можем сделать лучшую жизнь и свою, и, конечно же, детей», – сказала заместитель руководителя Центра гигиенического образования населения РПН, информационный куратор проекта «Здоровое питание» Екатерина Головкова.*

*«Мы провели большую работу и вложили много сил в создание супергероя для проекта “Здоровое питание”. Зожмен честно, прямо и понятно рассказывает о том, как питаться правильно, чтобы быть здоровыми, бодрыми, оптимистичными. Отвечает на важные вопросы: сколько можно есть сладостей, почему нельзя пересаливать пищу, чем полезны каши и молоко, какие перекусы*

*лучше выбрать, почему необходимы горячие блюда и многие другие. Зожмен будет “живеть” на сайте нашего издательского дома – в разделе спецпроектов. Приглашаю всех заходить туда, знакомиться с Зожменом и пользоваться его советами», – сказала первый заместитель генерального директора ИД «Аргументы и Факты» Марина Мишункина.*

Нарисовал уникального анимационного персонажа художник ИД «АиФ», художник-иллюстратор, карикатурист, скульптор, лауреат международных конкурсов Михаил Дурново. Он рассказал, что работать над созданием супергероя было непросто, но интересно.

*«Детям, да и взрослым, нельзя читать нотации, поэтому была задача подать всю серьезную информацию в легкой, доступной форме. Мне кажется, нам удалось это сделать. Зожмен – веселый и дружелюбный персонаж, а я рисовал его в хорошем настроении, потому что иначе нельзя получить такой позитивный результат. Думаю, что дети будут ему доверять и захотят быть похожими на нашего супергероя, а родители смогут обратиться к нему за помощью», – отметил Михаил Дурново.*

В процессе работы над образом супергероя его эскизы были представлены в рамках фестиваля-конкурса «Национальная кухня России» в ВДЦ «Орленок» – партнере проекта «Здоровое питание». Более 3000 «орлят» приняли участие в развитии персонажа – их идеи помогли дополнить эскизы образа Зожмена. К конференции подключилась онлайн Людмила Спирина, заместитель директора ВДЦ «Орлёнок» по образовательной деятельности, управлению персоналом и связям с общественностью.

*«Именно в юности формируются базовые привычки, которые сопровождают нас на протяжении всей жизни. И, конечно, привычка к правильному питанию – важнейшая из них. Поэтому специалисты ВДЦ “Орленок” вместе с экспертами проекта Роспотребнадзора “Здоровое питание” разработали комплексную образовательную программу “Основы здорового питания”, направленную на интерактивный разговор с ребятами о значении здорового рациона. В нашем Центре школьники постигают культуру правильного питания, узнают много нового о еде на специальных занятиях, а также самостоятельно готовят вкусные и полезные блюда. Совместный проект реализуется в “Орленке” с 2021 года и уже охватил более 40 тысяч детей из всех регионов России. Все они являются проводниками культуры здорового питания в своих семьях, кругу сверстников и друзей», – уверена Людмила Викторовна.*

Супергерой Зожмен – часть просветительской деятельности проекта «Здоровое питание», реализуемого в рамках нацпроекта «Демография». Активная работа уже позволила добиться больших успехов в мотивации россиян к здоровому образу жизни. Это подтвердило масштабное исследование, проведенное независимым холдингом «Ромир» в 2021 году. На 30% больше россиян стали интересоваться здоровым питанием и делать выбор в его пользу. Однако проблемы еще есть, в том числе с лишним весом у детей. Подробнее об этом рассказала

Екатерина Пырьева, кандидат медицинских наук, заведующая лабораторией возрастной нутрициологии ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

*«Мне очень приятно, что проект “Здоровое питание” так много внимания уделяет здоровью подрастающего поколения. Детский возраст – уникальный период, когда можно оказать многофакторное влияние на формирование человека в принципе и его пищевого поведения в частности. К сожалению, многие дети в России страдают ожирением, что ведет к развитию различных проблем со здоровьем. Научные исследования нашего института подтверждают важность внешнего влияния и образовательного фактора для профилактики алиментарно-зависимых заболеваний. Вместе с Роспотребнадзором мы успешно идем по пути здорового питания, и результаты совместной работы отличные. И Зожмен – персонаж, помогающий нам легко донести до детской аудитории принципы здорового питания, чтобы сформировать правильное вкусовое восприятие у детей и подростков, которое они понесут с собой по жизни», – отметила Екатерина Анатольевна.*

В завершение участники конференции ответили на вопросы журналистов. Екатерина Головкова рассказала о планах по развитию проекта: *«Зожмена можно будет встретить не только на сайте aif.ru. Вскоре мы представим новый детский раздел на сайте [здоровое-питание.рф](#), и в нем “получит прописку” наши супергерой. Кроме того, образ Зожмена будет развиваться – появятся новые сюжеты, и вполне возможно, мы покажем его семью, жену и детей. А еще он станет главным персонажем мультимедийной ЗОЖ-выставки для детей и увлекательной настольной игры о здоровом питании».*

Советы Зожмена уже доступны [в специальном разделе на сайте «АиФ»](#). Переходите по ссылке, и вы сможете узнать, как сделать свою жизнь лучше – просто, быстро и доступно.

## **5 простых шагов при мытье рук**

Руки надо мыть: до, во время и после приготовления пищи; перед принятием пищи; после посещения туалета; после обращения с бытовыми отходами; после возвращения домой с улицы; после ухода за больным членом семьи; перед обработкой раны, порезов, ссадин на коже; после кашля, чихания, очищения носа; после ухода за животными.

Мытьё рук с соблюдением определённых правил - один из лучших способов избежать целого ряда достаточно опасных заболеваний.

Алгоритм мытья рук.

1. Мочим руки, по возможности, тёплой водой.
2. Наносим на руки мыло (предпочтительней использовать жидкое мыло) и тщательно трём ладони пока мыло не вспениться, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и под ногтями.

Для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение обычному мылу без антибактериальных свойств. Длительное использование мыла с антибактериальным эффектом нарушает естественный баланс противомикробных пептидов кожи, а также уменьшает численность нормальной кожной флоры, что проводит снижению местного иммунитета, развитию кожных, аллергических заболеваний, а также способствует формированию устойчивости микроорганизмов к антибактериальным средствам.

3. Продолжаем тереть руки ещё 15 секунд, затем одна рука моет другую, потом меняются (тыльная сторона кистей рук), трём большой палец на каждой руке.
4. Тщательно смываем мыло проточной водой и просушиваем руки с помощью полотенца.

При посещении общественного туалета используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или если необходимо открыть дверь туалетной комнаты.

В случаях, когда нет под рукой мыла и воды, используйте дезинфицирующее средство для рук, которое содержит, по крайней мере, 60% спирта. Антибактериальные салфетки являются одним подручным средством дезинфекции.

## **Рекомендации стоматологов по уходу за полостью рта**

Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном.

Важно правильно чистить зубы:

1. Перед началом чистки зубную щетку необходимо тщательно прополоскать.
2. Не следует использовать слишком большое количество зубной пасты. Для взрослого человека полоска не должна быть длиннее 10 мм.
3. Гигиеническая процедура не может занимать менее 2 минут, но не должна продолжаться дольше 5 минут.
4. Щётку следует держать правильно по отношению к зубам. Угол наклона должен составлять 45 градусов.
5. Начинать процедуру очистки необходимо с нижнего зубного ряда, а в последующем переходить к чистке верхних зубов.
6. Первыми очищаются фронтальные зубы, затем нужно чистить те зубы, которые располагаются в глубине ротовой полости.
7. Направление движения при очистке нижних зубов — снизу-вверх, а при очистке верхних зубов — сверху вниз.
8. Жевательная поверхность зубов очищается с помощью круговых движений.
9. Рот после процедуры необходимо тщательно прополоскать.
10. После того, как зубы будут очищены, необходимо обработать поверхность языка. На ней скапливается большое количество бактерий, которые подлежат удалению. Для этой цели все современные зубные щетки оснащены специальной ребристой поверхностью, которая расположена с обратной стороны щетины.
11. Если есть возможность, после очищения зубов следует прополоскать рот специальным ополаскивателем.
12. Щётка после проведения процедуры должна быть тщательно промыта. Ставить на хранение её необходимо в стакан, повернув чистящей поверхностью вверх.

### **Правила приёма пищи**

1. Нельзя есть «на ходу» на улице.
2. Вредно во время еды читать, смотреть телевизор, пользоваться телефоном (смартфоном), ноутбуком.
3. Хорошо пережевывать пищу и не торопиться при её приёме.
4. Принимать пищу в одно и то же время, соблюдать время и интервалы между приемами пищи (не съедать дневную норму в вечернее время!).

### **Основные принципы питания**

1. Сбалансированность рациона по энергетической ценности (соответствию энергии, поступающей с пищей, энергетическим затратам организма), составу нутриентов (питательных веществ (белков, жиров, углеводов), витаминов, минеральных веществ).
2. Адекватная технологическая обработка блюд (предпочтительно вареная, тушёная пища).
3. Учёт индивидуальных предпочтений, особенностей организма.
4. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания (хранение продуктов питания и блюд в холодильнике, соблюдение гигиены рук при приготовлении пищи).
5. Максимальное разнообразие пищевого рациона (не следует повторять в течение дня одно и то же блюдо, а в течение недели – не более 2-3 раз)

## **Правила чтения**

1. Не читать лёжа.
2. Расстояние до книги или тетради от глаз должно примерно равняться длине предплечья, то есть от локтя до кончиков пальцев.
3. Рабочее место во время занятий должно иметь достаточно хорошее освещение.
4. Необходимо, чтобы свет падал на страницы сверху, а также слева.
5. Для дошкольников, младших школьников книги должны иметь крупный шрифт.
6. В период чтения необходимо делать перерывы от 3 до 5 минут.
7. Для разгрузки глазной мышцы рекомендуется выполнять специальные упражнения для глаз.

## **Упражнения для снятия усталости глаз**

1. Быстро поморгать глазами на протяжении 30-60 секунд.
2. На 3-5 сек. крепко зажмурить глаза, а затем открыть.
3. Указательный палец правой руки поставить по средней линии на лице, примерно на расстоянии около 25 см от глаз, потом перевести взгляд на кончик пальца, смотреть 4-5 сек. На него, потом опустить руку, и дальше смотреть в течение 5 сек туда же.
4. Смотреть на кончик пальца на протяжении 3-5 сек, медленно согнуть его и приблизить к глазам.
5. Необходимо отвести в сторону правую руку, медленно палец согнутой руки передвинуть справа налево, затем следить глазами за пальцем, не двигая головой. Перемещая палец слева направо, повторить упражнение.
6. Приложив палец к носу, нужно смотреть на него, потом убрать, перевести взгляд на кончик носа. Затем закрыть глаза, поворачивать ими вправо, влево, вверх, вниз, при этом не поворачивать головы.
7. Нужно смотреть прямо перед собой вдаль 2-3 сек, потом перевести взор на 3-5 сек. на кончик носа.
8. Произвести круговые почасовой стрелке движения рукой на расстоянии 30 см от глаза следить за кончиком пальца. Перемещать руку против часовой стрелки и повторять упражнение.

## **Правила здорового сна**

1. Не принимайте пищу позже, чем за 2-3 часа до сна. Переедание или поздний ужин провоцируют возникновение неприятных сновидений.
2. Будьте активны в течение дня, больше ходите пешком и регулярно занимайтесь спортом. Это поможет вам не только поддерживать хорошую физическую форму, но и гарантирует крепкий сон.
3. Проветривайте комнату по вечерам. Свежий, чистый воздух благоприятно влияет на самочувствие и способствует быстрому засыпанию.
4. Не принимайте перед сном холодный душ, это сделать лучше с утра, перед сном лучше всего принять тёплую ванну или душ.
5. Соблюдайте режим. Страйтесь каждый день ложиться спать в одно и тоже время, до полуночи.
6. Не смотрите телевизор и не пользуйтесь смартфоном хотя бы за 1-2 часа до сна. Для быстрого и спокойного засыпания можно почитать спокойную литературу или включить негромко медленную музыку, звуки природы.
7. Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком жёстким. Регулярно, не реже 1 раза в неделю, меняйте постельное белье.
8. Спать лучше на спине, именно в этой позе расслабляются все мышцы, кровь свободно поступает в мозг, оказывается равномерная нагрузка на сердце. На животе спать специалисты не рекомендуют: лёжа на животе мы нарушаём правильное положение головы во время сна, из-за чего нарушается кровоснабжение мозга.
9. Для того чтобы с самого утра дать старт хорошему настроению, вставайте с постели с первым звонком будильника. Не залёживайтесь долго в постели, сразу после пробуждения потянитесь, улыбнитесь и вставайте.

## **Тексты речовок на тему здорового образа жизни**

**I. ГАПОУ Мурманской области «Мурманский медицинский колледж».**

1. Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.

автор - студентка 2 курс «Фармация» Гречишко Ольга

2. Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.

автор - студентка 2 курса «Лечебное дело» Козина Ксения

3. Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

автор - студентка 2 курса «Лечебное дело» Косарева Юлия

4. Помогаем природе, её защищаем,  
От печальных последствий наш дом охраняем!

автор - студентка 2 курса «Сестринское дело» Боброва Полина

5. Мы должны беречь планету, ведь другой подобной нету!

автор - студентка 2 курса «Сестринское дело» Свортова Екатерина

6. Каждый, кто природу любит, счастлив пусть и весел будет!

автор - студентка 3 курса «Сестринское дело» Синюкова Наталья

7. За здоровый образ жизни  
Мы все вместе скажем ДА!  
Потому что так отлично  
Жить без алкоголя, табака!

автор - студентка 3 курса «Сестринское дело» Хорошинина Елена

**II. ГАПОУ Мурманской области «Кольский медицинский колледж».**

1. Дела нет нам до курения,  
Дела нет до алкоголя.  
Мы – со спортом поколение.  
Только там найдём здоровье.

Мы противники всему,  
Что вредит нашим телам.  
Главное, что здравый ум

И не расстраиваем мам.

автор - Александр Иванов, 4-й курс, специальность «Лечебное дело»

2. Чем полезны витамины  
 Знают Пети и Марины,  
 Модераторы, админы,  
 Знатоки от медицины,  
 Старики и молодежь.  
 Витамины – это ЗОЖ.

До чего же он хорош  
 Этот ЗОЖ!  
 И на что же он похож,  
 Этот ЗОЖ?  
 От него не устаёшь,  
 А живёшь!  
 И поэтому всегда  
 «Даешь ЗОЖ!»

За здоровый образ жизни!  
 Радостно и с оптимизмом  
 Мы шагаем по пути  
 Незабвенной трезвости!

Если правильно питаться  
 И активно закаляться,  
 Про болезни ты забудешь  
 И всю жизнь веселым будешь!

автор - Арсений Островидов, 2-й курс, специальность «Сестринское дело»

3. Утром рано просыпайся!  
 На пробежку отправляйся!  
 Свежий воздух – лучший друг,  
 Уберёт любой недуг.

О курении забудь!  
 Бодрым пешеходом будь!  
 Больше бегай, закаляйся!  
 Оптимистом оставайся!

автор - Анна Бакшеева, 2-й курс, специальность «Сестринское дело»

### III. ГАПОУ «Мурманский педагогический колледж»

Раз, два, три, четыре, пять.  
 Силы нам не занимать!  
 То, что нужно для здоровья  
 Не устанем повторять!

Важен режим дня для нас!

Это раз!  
Табак – вредная трава!  
Это два!

На фастфуд ты не смотри!  
Это три!

Вымой всё в своей квартире и проветри!  
Здесь четыре!  
Силу воли воспитать!  
Это пять!

Вредным привычкам до нас не добраться,  
В свободное время нам есть чем заняться!

автор - Колпакова Елизавета, 2 курс, специальность «Коррекционная педагогика в начальном образовании»

## Примеры пословиц о здоровом образе жизни

### **I. О спорте и физической активности**

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Двигайся больше — проживешь дольше.

Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Если хочешь быть здоровым — закаляйся!

Закалишься — от болезни отстранишься.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Ледяная вода — для всякой хвори беда.

Смолоду закалишься - на весь век сгодишься.

Холодной осенью лишний раз рта не раскрывай.

Сто болезней начинается с простуды.

Кто привык кутаться, тот зябнет.

### **II. О личной гигиене**

Чистая вода - для хвори беда.

Чаще мойся, воды не бойся.

Здоровые зубы - здоровью любы.

Чистота-залог здоровья.

Не умывши лица, за стол не садимся.

Баня – мать вторая. Кости распаришь, все тело направишь.

### **III. О здоровом питании**

Здоровье близко: ищи его в миске.

Ешь правильно - и лекарств не надо.

Кто долго жует, тот долго живет.

Еда любит меру.

Коль ешь понемногу, аппетит всегда будет

Худ обед, когда хлеба нет.

Здоровье наше – овсяная каша.

Обед без овощей, что праздник без музыки.

Репка, яблоко, морковка - зубкам нашим тренировка.

Зелень на столе – здоровье на сто лет.

Лук - здоровью друг.

Чеснок да лук от семи недуг.

Сахар зубы разрушает, а морковь укрепляет.

Там, где нет мяса, - свёкла герой.

Хрен да редька, лук да капуста – лихого не попустят.

Мёд и лук – здоровью круг.

Яблоко на ужин – и врач не нужен.  
Виноград — не град, не бьёт, не валит, а на ноги ставит.