



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## Правила закаливания

### Закаливаемся воздухом.

Чтобы закаливаться воздухом, нужно делать зарядку на улице либо при открытой форточке. Ночью спать с открытой форточкой. В любое время года выходить гулять на улицу.

### Закаливание водой.

- обтирание (с него начинают закаливание водой);
- обливание (к чему приступают через 2 – 3 недели после обтирания);
- душ, в т. ч. и контрастный, с резкой, но непродолжительной сменой температуры;
- ванны;
- купание в бассейне или открытом водоеме.

### Закаливание солнцем.

Эти приятным закаливанием можно заниматься круглый год. Просто выходить на улицу и гулять.



## Правила приема пищи

1. Принимать пищу желательно в спокойной обстановке.
2. Режим питания должен быть регулярным.
3. Кушай сидя.
4. Очень плохо принимать пищу в нервном или возбужденном состоянии.
5. Не передай.
6. Старайся не есть пищу в холодном виде. Такая еда затормаживает и гасит процесс пищеварения, и отнимают у твоего организма тепловую энергию.
7. «Когда я ем, я глух и нем»- не болтай, пережевывая еду.
8. Не спеши, кушай не торопясь.
9. Не до тех пор, пока предыдущая еда хотя бы частично не усвоится.
10. Не ешь перед сном.



## Предметы личной гигиены

Личными предметами являются: полотенце, зубная щетка, мочалка, носовой платок, расческа.

## Правила первой помощи при ранках и ссадинах

1. В случае ссадины первым делом промойте ранку дезинфицирующим средством 3%-ным раствором перекиси водорода.
2. После аккуратными, промакивающими движениями при помощи ватного тампона нанесите на пораженный участок кожи йод (5%)
3. После обработки заклейте пластырем.



## Правила личной гигиены

1. Мыть руки перед едой.
2. Менять грязное белье, а нижнее белье ежедневно.
3. Регулярно принимать ванну и душ.
4. Регулярно подстригать ногти.

