

РАЗБЕРЕМ ПОДРОБНЕЕ:

1. РЕЖИМ ДНЯ

ЧЕРЕДУЙ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ОТДЫХ, СОН, ПИТАНИЕ, ПРОГУЛКИ), КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ТВОЕМУ ВОЗРАСТУ. ЛОЖИСЬ СПАТЬ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ (ОКОЛО 21-22Ч), ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА ОКОЛО 9 Ч В ХОРОШО ПРОВЕТРЕННОМ ПОМЕЩЕНИИ. ОГРАНИЧИТЬ ВРЕМЯ ПРОСМОТРА ТЕЛЕВИЗОРА И ГАДЖЕТОВ.

2. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ДУШ ПРИНИМАЙ ЕЖЕДНЕВНО, ПРИ ЭТОМ МЕНЯЯ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ. МОЙ РУКИ, ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ И ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ПИЩИ. ЗУБЫ ЧИСТЬ ЕЖЕДНЕВНО 2 РАЗА В ДЕНЬ. ПОСЛЕ ЕДЫ РОТ ЛУЧШЕ ПРОПОЛОСКАТЬ, ЭТО ГОРАЗДО ПОЛЕЗНЕЕ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ.

3. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ПИТАЙСЯ РАЗНООБРАЗНО 4-5 РАЗ В ДЕНЬ, ВКЛЮЧАЯ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, РЫБУ, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, МЯСО. ЛУЧШЕ ИСКЛЮЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ФАСТФУДА, ГАЗИРОВОК, СЛАДКОГО.

4. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ИГРАЙ В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ИЛИ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ НЕ МЕНЬШЕ 1 ЧАСА В ДЕНЬ.

5. ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

НЕ КУРИ, В Т.Ч. ВЭЙПЫ/ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ, НЕ УПОТРЕБЛЯЙ АЛКОГОЛЬ, В Т.Ч. ЭНЕРГЕТИКИ, ДАЖЕ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ.

6. ЗАКАЛИВАНИЕ

ПРИНИМАЙ ВОЗДУШНЫЕ И СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ, ЕЖЕДНЕВНО ОБТИРАЙСЯ ВЛАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ, ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.

7. ЗРЕНИЕ

ЕСЛИ ТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, ТО КАЖДЫЕ 30-40 МИНУТ ДЕЛАЙ 5-10 МИНУТНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ В РАБОТЕ, ВО ВРЕМЯ КОТОРЫХ МОЖНО ПОДВИГАТЬСЯ, ПОСМОТРЕТЬ ВДАЛЬ И ПЕРЕД СОБОЙ. РАССТОЯНИЕ ДО ЭКРАНА ТЕЛЕВИЗОРА ИЛИ КОМПЬЮТЕРА ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ МЕНЕЕ 50 СМ.

Министерство здравоохранения Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



МЕНЬШЕ СИДИ -
БОЛЬШЕ ХОДИ!

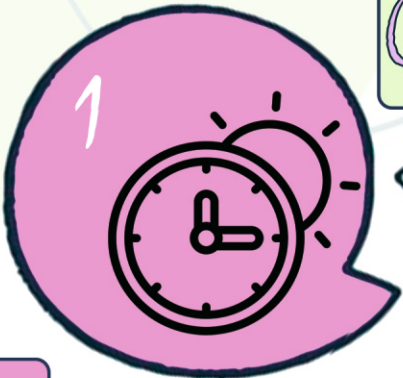


www.aostpr.ru Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!
Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»).
Министерство здравоохранения Амурской области.
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».
www.aostpr.ru г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

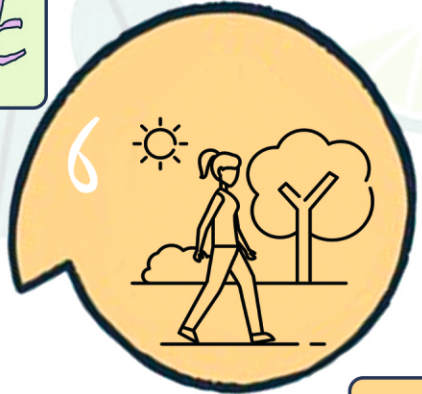
Отпечатано ООО «Медиа-Мост», г. Хабаровск, ул. Монтажная, д. 38А. Тираж 500 экз. 2024 год

Благовещенск, 2024

СОСТАВЛЯЮЩИЕ



РЕЖИМ ДНЯ



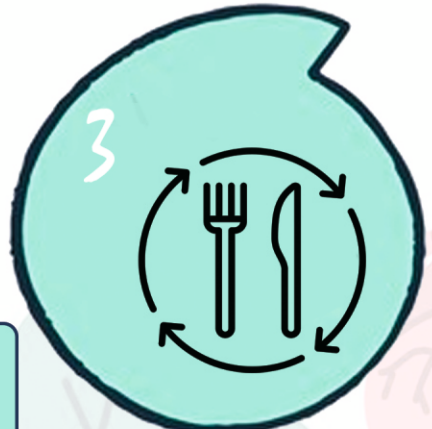
ЗАКАЛИВАНИЕ



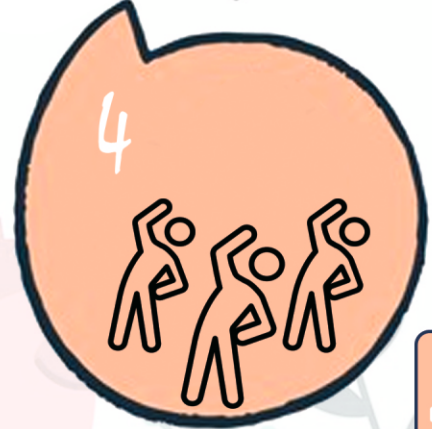
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ