

# ЗДОРОВЫЙ

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

### 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 чисти 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.



[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



[max.ru/minzdrav\\_ru](http://max.ru/minzdrav_ru)



[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

Министерство здравоохранения Амурской области.  
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».  
г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)

Отпечатано в ООО «ИПК «ОДЕОН».