

Оформление образовательного пространства наглядной агитацией по вопросам формирования здорового образа жизни обучающихся.

В каждом классе имеется уголок здоровья. В них расположена наглядная и методическая информация о здоровом образе жизни: правила гигиены, режим дня школьника, виды закаливания, полезные продукты, вредные привычки и многое другое.



В столовой размещены стенды о здоровой пище, о пользе витаминов.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

Здоровое питание:

Здоровое питание – это сбалансированное питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми веществами для поддержания здоровья и долголетия. Оно включает в себя разнообразные продукты, богатые витаминами, минералами и клетчаткой.

Если витамины не поступают в наш организм, развиваются заболевания, которые называются авитаминозами!

Авитаминозы – это заболевания, возникающие из-за недостатка в организме витаминов. Они могут проявляться в виде различных симптомов, таких как слабость, утомляемость, снижение иммунитета и др.

Первый закон здорового питания:



Сбалансированное питание – это питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми веществами для поддержания здоровья и долголетия. Оно включает в себя разнообразные продукты, богатые витаминами, минералами и клетчаткой.

Второй закон здорового питания:

Второй закон здорового питания – это ограничение потребления вредных продуктов, таких как жирная пища, сахар и соль. Это помогает снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения.

15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

ГРЕЙФРУТ	ЗЕЛЕНАЯ ЧАЯ	КОГУТ	ВИНДАЛЬ	КЕФИР
ИНДЕЙКА	ЯБЛОКО	ОСВЕНКА	МОРОЩО	ЛИМОН
БРОККОЛИ	КАБАЧОК	КОРНЯ	ФАСОЛЬ	ШРИМАН

Информация предоставлена НИИ питания РАМН. По заказу проф. доктора мед. наук А.А. Бугарова. С Министерством здравоохранения и медицинской политики Российской Федерации, ОМЗ

В медицинском блоке информация о необходимости вакцинации, как вести себя во время болезни.

Профилактика гриппа

Грипп – острое сезонное вирусное заболевание. Единственным источником инфекции является больной гриппом человек. Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи – воздушно-капельный. Заражение происходит при кашле, чихании и во время общения с больным человеком. Возможна передача вируса через предметы личной гигиены, посуду, дверные ручки, поручни в общественном транспорте и загрязненные руки заболевшего.

Грипп начинается остро с повышения температуры тела до 38-40 градусов, появляется озноб, головная и мышечная боль, боль в глазах, яблках, особенно при взгляде вверх. Затем появляются сухой болезненный кашель, отек слизистой носа.

Грипп опасен осложнениями (вплоть до летального исхода), особенно для детей до 5 лет, пожилых людей, страдающих хроническими заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой системы, беременных женщин.

Кому особенно показана иммунизация:

- ☑ Дошкольникам, школьникам, учащимся средних специальных учебных заведений, студентам ВУЗов;
- ☑ лицам с высоким риском развития постгриппозных осложнений (людям старше 65 лет, а также взрослым и детям, страдающим хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями дыхательных путей, хронической почечной недостаточностью, сахарным диабетом, иммунодефицитами);
- ☑ лицам, которые по профессиональной деятельности особенно подвержены риску заболевания гриппом (медицинский персонал, работники социальной сферы, работники образования, общественного транспорта, торговли и т.д.);
- ☑ лицам, собирающимся в деловую или туристическую поездку.

При первых симптомах заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу! Категорически запрещено заниматься самолечением и не соблюдать постельный режим.

Существуют три вида профилактики гриппа: специфическая (вакцинопрофилактика, химиопрофилактика (приём противовирусных средств) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной гигиены, приём поливитаминных препаратов, увеличение в питании доли С-витаминсодержащих фруктов и овощей (неспецифическая профилактика).

Вакцинация против гриппа проводится до начала эпидемии. Поэтому прививаться необходимо ежегодно с сентября по декабрь.

Витамины против вирусной инфекции – здоровый образ жизни

Вакцинируйтесь и грипп Вам не страшен!

По заказу БУЗ ВО «Центр по профилактике инфекционных заболеваний» в рамках Государственной программы «Развитие здравоохранения Вологодской области на 2014-2020 годы».

