



„MY ZASADY HIGIENY ZNAMY

I

O NASZE CIAŁA DBAMY”

**Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia,
Wojewódzka Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Szczecinie**

HIGIENA OSOBISTA

- Mycie rąk
- Higiena jamy ustnej
- Wieczorna toaleta
- Pielęgnacja skóry, włosów i paznokci
- Sen i wypoczynek
- Porządek wokół nas
- Odpowiednia żywność
- Aktywność fizyczna



HIGIENA JAMY USTNEJ





- Szczotkowanie zębów pastą z fluorem po każdym posiłku, przynajmniej 2 razy dziennie
- Czyścić zęby 2-3 minuty kolistymi ruchami
- Wymieniać szczoteczkę do mycia zębów co 3 miesiące
- Badania profilaktyczne u lekarza dentystry co 3-6 miesięcy



WIZYTY KONTROLNE U STOMATOLOGA



ZĄB ZDROWY A ZĄB CHORY



CO JEST ZDROWE DLA ZĘBÓW?



JAKIE KORZYŚCI DAJĄ NAM ZDROWE ZĘBY?

- Możemy gryźć i żuć pokarmy
- Dobrze samopoczucie
- Możemy się uśmiechać „od ucha do ucha”
- Dodają nam wdzięku
- Unikamy bólu
- Nie wydajemy pieniędzy na leczenie próchnicy



WIECZORNA TOALETA



PIELEGNACJA WŁOSÓW



PIELEGNACJA WŁOSÓW



PIELEGNACJA WŁOSÓW



ESTETYCZNA FRYZURA



Uwaga ! Wszy!



PIELEGNACJA SKÓRY W CZASIE MROZÓW



PIEŁĘGNACJA SKÓRY LATEM



PIEŁĘGNACJA PAZNOKKI



PIEŁĘGNACJA PAZNOKCI



DLACZEGO NIE WOLNO OBGRYZAĆ PAZNOKCI?

- Powstają rany, a przez to dochodzi do infekcji i zakażeń,
- Uszkodzony zostaje naskórek i płytka paznokcia, zniekształcają się paznokcie,
- Występują problemy z zębami i dziąsłami, problemy ze zgryzem,
- Przenoszenie do ust bakterii znajdujących się na rękach,
- Zachowanie to jest odbierane jak niegrzeczne i nietaktowne.



PIEŁĘGNACJA USZU



DBAJ O HIGIENĘ USZU

Chcesz być superbohaterem?
- musisz słuch mieć doskonały,
więc myj uszy i dbaj o nie
aby wszystko usłyszały.



UNIKAJ HALASU



HIGIENA SNU



HIGIENA SNU

- **Odpowiednia długość**

Dzieci w wieku szkolnym (**6-13 lat**) powinny spać **9-11 godzin** na dobę (wcześniej było 10-11)

Wg The National Sleep Foundation (NSF), w: „Sleep Health: The Official Journal of the National Sleep Foundation.”

- Wietrzenie pokoju przed snem
- Odpowiednia temperatura, ubiór itp.



DBAŁOŚĆ O CZYSTOŚĆ I PORZĄDEK



ESTETYKA NAJBLIŻSZEGO OTOCZENIA



Z DBAŁOŚCIĄ O CIAŁO WIAŻĄ SIĘ JESZCZE:

- Odpowiedni sposób odżywiania się
- Aktywność fizyczna





- Jeść posiłki **regularnie** (5 posiłków co 3-4 godziny)
- **Warzywa** i **owoce**- jak najczęściej i w jak największej ilości
- Jeść **produkty zbożowe**, zwłaszcza **pełnoziarniste**
- Codziennie pić co najmniej 3-4 szklanki **mleka**. Można je zastąpić **jogurtem naturalnym**, **kefirem** i częściowo **serem**
- Jeść **ryby**, nasiona roślin strączkowych i **jajka**. Wybieraj **chude mięso**. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych
- Ograniczać spożycie **tłuszczów zwierzęcych**. Zastępować je **olejami roślinnymi**.
- Unikać spożycia cukru, słodczy i słodkich napojów. Zastępować je **owocami** i **orzechami**.
- Nie dosalać potraw. Unikać **słonnych przekąsek** i produktów typu **Fast food**.
- Pamiętać o picu **wody** do posiłku i między posiłkami
- **Być codziennie aktywnym fizycznie** w szkole i poza szkołą.



I ŚNIADANIE

- **Najważniejszy posiłek !!!**
- przed wyjściem do szkoły
- produkt mleczny, pieczywo mieszane z masłem, serem, wędliną lub jajkiem, **warzywa** lub **owoce**.
- Do picia mleko, kawę zbożowa lub herbata z mlekiem
- Nie wolno wyjść z domu bez śniadania - ospałość, bóle głowy, kłopoty z koncentracją uwagi, złe samopoczucie.



II ŚNIADANIE

○ Kanapki

- pełnoziarniste pieczywo + wędlina, ser żółty, twarożek plus warzywa (sałata, pomidor, rzodkiewki, ogórek).
- owoc (jabłko, banan, winogrono).
- Do picia woda, sok owocowy lub warzywny



OBIAD I PODWIECZOREK

- Najlepiej w domu w towarzystwie rodziny

- Zupa + drugie danie

- produkt białkowy (mięso, ryby, jaja)

plus węglowodany (ziemniaki, kasze gruboziarniste, makaron, kluski, ryż)

plus surówka

Ryby co najmniej dwa razy w tygodniu

- Do picia woda, sok owocowy lub warzywny

- Deser- sałatka owocowa, kisiel z owocami lub budyń z sokiem owocowym.

- Podwieczorek- owoce, ciasto, mleko lub koktajli owocowych.



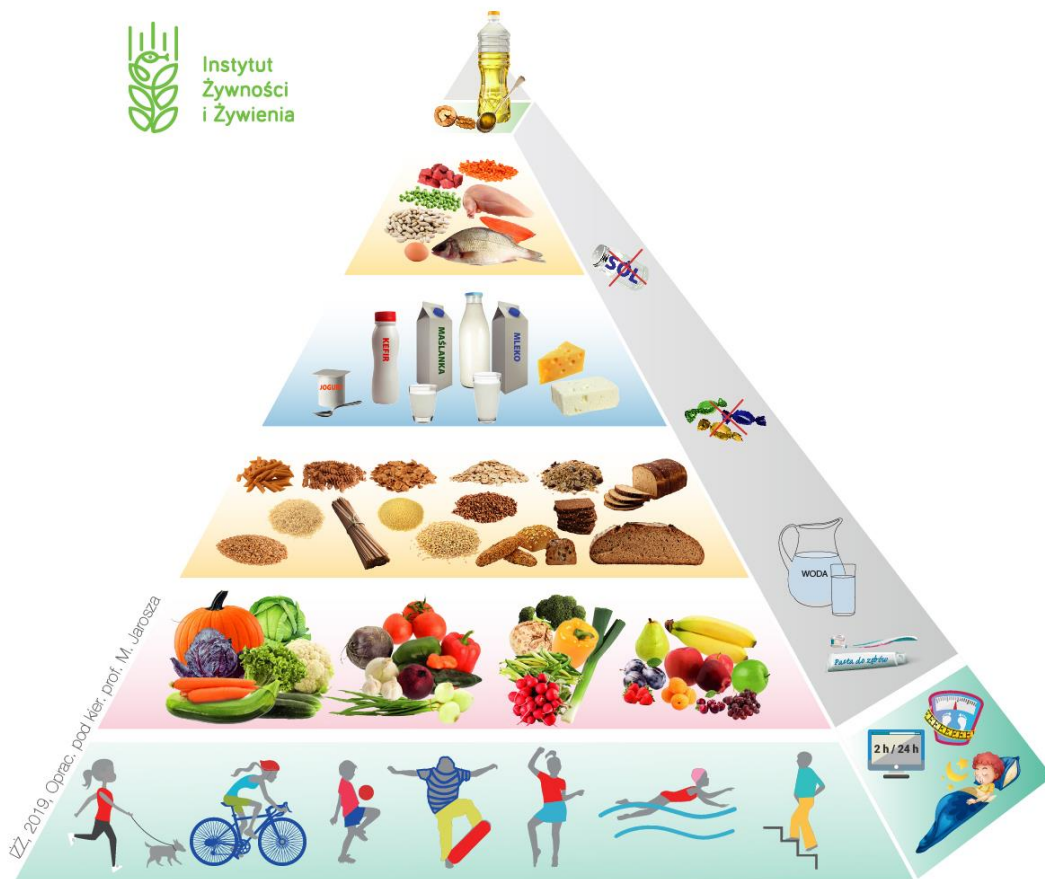
KOLACJA



- o przynajmniej 2 godziny przed snem
 - o Mleko i przetwory mleczne, twarożek, ser żółty, wędliny
- plus owoce lub warzywa.
- o Do picia mleko albo kawę zbożową z mlekiem – to co lubimy 😊



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

ZASADY:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.



ZAGADKA



My wzmocniamy Twoje siły,
Zdrowie ochraniamy.
My w owocach i warzywach
Najchętniej mieszkamy.

WITAMINY



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



- Najpierw rozgrzewka
- Codziennie, minimum 60 minut
- Przestrzegamy regulaminu
- Słuchamy poleceń nauczyciela/ trenera





DZIĘKUJEMY