

**В отделе обслуживания читателей-детей
0-10 лет вы можете почитать следующие**



Эта книга для таких любознательных детишек, как ты, ведь тебе

В доступной для маленького читателя автор ведёт повествование о человеке. В книге рассказывается о строении человеческого организма и функциях важнейших органов. А так же очень тактично автор

Из этой книги, ты сможешь узнать о том, как устроено твое тело, что такое аппетит, полезна или вредна боль, а также о том, бывают ли живые электростанции, какая "телефонная сеть" проложена по твоему телу, достаточно ли ты весишь и

Перед тобой учебник здоровья. В нём пятьдесят уроков. Каждый урок — золотник здоровья. За большинство уроков будет оценка. Только ставить её ты будешь сам. Для оценки есть специальные квадратики.

Семейный кодекс здоровья

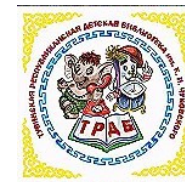
1. Каждый день начинаем с зарядки!
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели!
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку!
4. В детский сад, в школу и на работу — пешком в быстром темпе!
5. Лифт — враг наш!
6. Будем щедрым на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья («Здравствуй!»).
8. Режим — наш друг, хотим все успеть — успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
10. В отпуск и в выходные — только вместе!



Ответственный за выпуск:
О.Д. Амырмит — зам. директора
ТРДБ им. К.И. Чуковского
Составитель:
Р.В. Ооржак — заведующая
информационно-библиографического отдела

66700, г. Кызыл, ул. Кочетова, 34,
тел./факс 8 (4242) 23-27-98,
e-mail: Chukovka117@mail.ru
Сайт: <http://library.tuva.muzkult.ru>
VK: <https://vk.com/trdb17>

ГБУ ТРДБ им. К.И. Чуковского
Информационно-библиографический отдел



0+

*Если ты читаешь,
значит ты лучший!*

**«Здоровье
- главное богатство
человека»**

Здоровье
и гигиена



**Советы детям,
а также их родителям!**

Кызыл, 2018

Гигиена - что это?



Гигиена – это ряд простых правил, которые помогают человеку оставаться здоровым. К ним относятся режим работы и отдыха, режим сна, рациональное питание, физическая культура, уход за кожей, гигиена одежды, обуви и жилища. Если игнорировать правила личной гигиены, **вы можете серьёзно заболеть**. Например, с невымытых фруктов и рук в организм человека попадёт кишечная инфекция. Используя кружку человека, больного ОРВИ, можно также заразиться.



Какие заболевания я подхватываю, если не буду соблюдать гигиену?



Заболеваний, которых можно избежать благодаря гигиене, тысячи. Самые распространённые из них:

- ОРВИ.
- Острые кишечные инфекции.
- Чесотка.
- Экзема.
- Фурункулёз.



Есть и опасные болезни - наиболее актуальны для холодного сезона:

- Грипп.
- Менингит.
- Пневмония.



Насколько это серьёзно?

Средневековье давно прошло, а заразные болезни по-прежнему нам угрожают. За поручни в общественном транспорте берутся не только здоровые люди: кто-то болен гриппом, кто-то – стафилококком. Прикасаясь к лицу, мы даём бактериям и вирусам возможность попасть через слизистые в организм. Только представьте: за 2015 год в России **27 тысяч человек** умерло от инфекционных и паразитарных заболеваний. Многие из этих жизней могла спасти обычная гигиена.

Что нужно делать, чтобы не заболеть?



Регулярно мойте руки, тело, волосы, чистите зубы. Это нужно делать не только для красоты. Без таких простых процедур можно заболеть экземой, чесоткой, фурункулёзом и др.



Мойте продукты, посуду, соблюдайте чистоту в помещении. Этим вы уберёжете себя от паразитозов, острых кишечных инфекций и др.



Регулярно и правильно питайтесь. Если организму не будет хватать питательных веществ, могут развиваться авитаминоз, цинга, остеопороз и др. болезни. Ваш иммунитет ослабнет и будет восприимчив к инфекциям.



Не пользуйтесь чужими зубной щёткой, расчёской, полотенцем, бритвенным станком, нижним бельём. Это защитит вас от кожных болезней, острых вирусных гепатитов В и С, и др.

