"Будьте здоровы!"

Советы доктора *Гигиены*

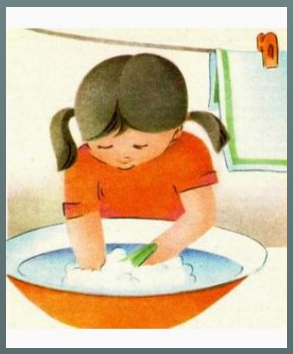
Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является **мытьё.** Мыться основательно надо не менее одного раза в неделю горячей водой с мылом, принимать душ ежедневно. После это необходимо сменить нательное бельё.

В течение дня, и особенно при занятиях физическими упражнениями, загрязняются руки, лицо и шея. Мыть их надо обязательно утром и вечером тёплой водой с мылом.

Руки, кроме того, надо мыть ещё перед каждым приёмом пищи, после прогулки и после посещения туалета.

Очень важно следить за чистотой ног.

Также необходимо следить и за чистотой одежды, стирать вещи, которые загрязнились.



Уход за зубами

Чтобы удалить остатки пищи, застрявшей между зубами, надо чистить зубы два раза в день с пастой или порошком не менее 1-2 минут.

Зубная щётка должна быть не очень жёсткой и не слишком мягкой.

Сначала чистят сомкнутые зубы в разных направлениях. Затем рот открывают и тщательно чистят внутреннюю поверхность зубов. Затем зубы хорошо прополаскивают. Щётку моют и хранят в стакане щетинками вверх.

Береги зубы!

- Чисти зубы два раза в день, утром и вечером.
- Не ешь много сладкого.
- Не перекусывай зубами нитки и не грызи орехи.
- Посещай кабинет зубного врача.

Нечищеные и испорченные зубы становятся причиной многих заболеваний!

Советы доктора
Правильная Осанка

Гимнастика до занятий

«Петушок»

И.П. – руки на поясе, голову держать прямо, следить за осанкой. Ходьба на месте, высоко поднимая колени (при сгибании ноги, носок должен быть опущен). 30 секунд.

«Потянулись»

И.П. – основная стойка, голова опущена, руки за головой, локти опущены вниз. 1 – руки вверх, голову поднять, посмотреть на потолок, прогнуться, сделать глубокий вдох, 2 – вернуться в И.П., глаза опустить вниз, выдох. Повторить 6 – 7 раз.

«Самолет»

И.П. – ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон туловища влево, 2 – вернуться в И.П., 3 – наклон туловища вправо, 4 – вернуться в И.П.. Повторить 10 – 15 раз.

«Насос»

И.П. – ноги вместе, руки в стороны. 1 – поднять левую ногу, согнуть в колене, хлопнуть под ней в ладоши. 2 – вернуться в И.П., 3 – поднять правую ногу, согнуть в колене, хлопнуть под ней в ладоши, 4 – вернуться в И.П. Повторить 10 раз.

«Часы»

И.П. – основная стойка, руки на поясе. Повороты туловища в правую сторону, посмотреть на правый локоть; поворот влево, посмотреть на левый локоть. Повторить 6 – 7 раз.

«На параде»

И.П. – основная стойка. Ходьба на месте с большой амплитудой движений.

Советы доктора *Хорошее Зрение*

Упражнения для снятия зрительного утомления

«Бабочка»

Закрыть глаза, подумать о чем-нибудь приятном. Открыть глаза и поморгать ими, как машет крылышками бабочка.

«Муха»

Круговые движения глазами – 10 раз в одну сторону, 10 раз в другую.

«Сова»

Широко открыть глаза, потом сильно зажмуриться. (Повторить 3 раза.)

«Прищепочки»

Большими и указательными пальцами обеих рук сдавливаем кожу бровей от переносицы к вискам.

«Растирание»

Большие пальцы разогреть потиранием боковой грани друг о друга. Закрыть глаза и приложить их к векам.

«Палец убегает»

Поставить указательный палец перед своим носом, поворачивать голову из стороны в сторону, направив взгляд мимо пальца.

«Если головой вертеть,
И на палец не смотреть,
Палец быстро убегает,
Почему, никто не знает.»

«Сквозь пальцы»

Ладонь с разведенными пальцами поднести к лицу. Поворачивать голову, направив взгляд сквозь пальцы вдаль. (Повторить 15 раз.)