

Управление Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия человека  
по Тюменской области



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ЭТО ВАЖНО!



Тюмень 2024 г.

Подготовлено  
Управлением Роспотребнадзора  
по Тюменской области  
Ссылка на авторство обязательна.



# Праздники октября, посвященные здоровью

**15 октября —  
Всемирный день чистых рук;**

**16 октября —  
Всемирный день здорового питания.**



**Цель этих всемирных дней:  
Обратить внимание каждого человека  
на свои привычки и на их влияние на  
здоровье.**



# Правила здоровья



Режим дня  
(учебы и отдыха)



Здоровое питание



Двигательная активность



Личная гигиена



Правильная осанка



Закаливание организма



Ребята, очень важно следить  
за чистотой своих ручек!

Руками вы берете различные предметы:

- ❖ **карандаши,**
- ❖ **ручки,**
- ❖ **книги,**
- ❖ **тетради.**

Беретесь за дверные ручки,  
за поручни в автобусах, притрагиваетесь  
к различным предметам в туалетных  
комнатах.

На всех этих предметах есть грязь, часто  
невидимая для глаз.

С невымытыми руками эта грязь попадает  
сначала в рот, а затем в организм.  
С грязью передаются различные  
болезни от больного человека к  
здоровому.





**Симптомы болезней «грязных рук»:  
боль в животике; частая тошнота,  
рвота; утомляемость, раздражительность, тревожный сон.**

# Когда нужно мыть руки



Руки нужно мыть гораздо чаще, чем многие это себе представляют. Так, это следует делать:



После посещения туалетной комнаты



Перед приготовлением еды



После прикосновения к сырым мясу и рыбе



Перед едой



После чихания и кашля



После посещения общественных мест и транспорта



После уборки



После контакта с домашними питомцами



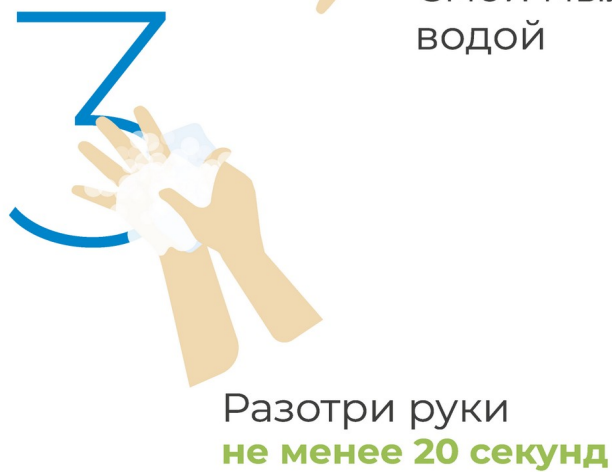
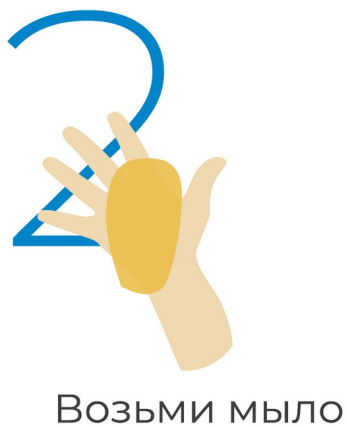
После ухода за больными и любого контакта с ними, а также их вещами, ранами, выделениями

ПО РЕКОМЕНДАЦИЯМ СПЕЦИАЛИСТОВ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

# Гигиена рук



## Как правильно мыть руки





## А теперь ответьте на загадки:



Горяча и холодна  
Я всегда тебе  
нужна  
Позовешь меня –  
бегу,  
От болезней  
сберегу!

Висит на стенке  
холст как холст,  
Совсем не шелк, но он  
не прост: Как только  
просьтаешься, С ним  
первым обнимаешься.

Ускользает, как  
живое, Но не выпущу  
его я,  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоеет руки  
мне!





**Будьте здоровы!  
Спасибо за  
внимание!**