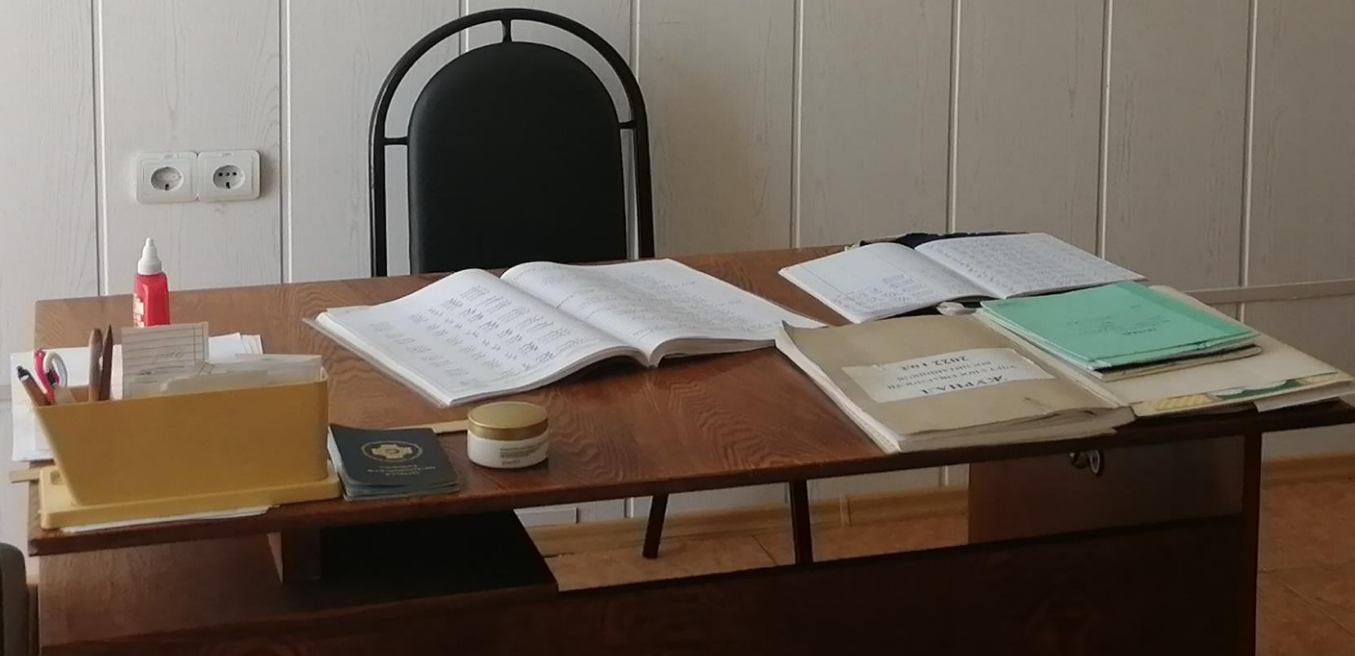




# МЕДИЦИНСКИЙ КАБИНЕТ





# ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ





2021

10A Gbha

ИЗОЛЯТОР



# УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ

**Что надо помнить, когда водишь ребенка в детский сад при риске COVID-19**

- 1. Избегайте посещения детского сада, если у вас или у ребенка есть симптомы COVID-19.
- 2. Если вы или ваш ребенок заболели COVID-19, избегайте посещения детского сада в течение 10 дней после окончания симптомов.
- 3. Если вы или ваш ребенок были в контакте с кем-то, кто заболел COVID-19, избегайте посещения детского сада в течение 14 дней.
- 4. Если вы или ваш ребенок были в контакте с кем-то, кто был в контакте с кем-то, кто заболел COVID-19, избегайте посещения детского сада в течение 14 дней.
- 5. Если вы или ваш ребенок были в контакте с кем-то, кто был в контакте с кем-то, кто был в контакте с кем-то, кто заболел COVID-19, избегайте посещения детского сада в течение 14 дней.

**Как защитить себя от вирусов**

- 1. Мыть руки с мылом в течение 20 секунд.
- 2. Избегать рукопожатий и других форм физического контакта.
- 3. Избегать использования общих предметов, таких как игрушки, столовые приборы и полотенца.
- 4. Избегать посещения общественных мест, таких как детские сады, школы и магазины.
- 5. Избегать посещения мероприятий, таких как концерты, спортивные мероприятия и фестивали.

**Требования к проветриванию в ДОУ**

Соблюдать требования к проветриванию помещений в соответствии с санитарными требованиями к проветриванию помещений в дошкольных учреждениях.

Ежедневная проветриваемость помещений детей дошкольного возраста должна составлять не менее 4-5 раз.

Продолжительность проветривания 2 раза в день в период посещения детского сада и не менее 30 минут в день.

Воздух дошкольного учреждения должен быть чистым и свежим.

Температура воздуха должна быть не менее 18°C и относительная влажность воздуха 30-60%.

Плотность населения помещений дошкольного учреждения должна быть не более 15 чел./кв. м.

Воздух в помещениях дошкольного учреждения должен быть чистым и свежим.

Температура воздуха должна быть не менее 18°C и относительная влажность воздуха 30-60%.



# ЧИСТОТА ВСЕГО ПОЛЕЗНЕИ

сохраним от всех болезней!



Всем привет!

Ёлки-иголки, а что это такое - гигиена?

Оказывается, многие ребята не знают, насколько важна гигиена, а потом удивляются - то одно заболит, то другое. Давайте поговорим о том, как правильно соблюдать гигиену, чтобы у всех всё было на «пять с плюсом»!

Гигиена - это искусство сохранять своё здоровье и укреплять его!

Вот вам, гигиеничные мои, очень правдивая история о тех, кто не соблюдал гигиену!

Мытьё рук - основа личной гигиены!

Руки чаще других частей тела соприкасаются с окружающими нас предметами, поэтому они быстрее становятся грязными!

Микробы скапливаются везде, особенно под ногтями.

Многие наши болезни возникают именно от грязных рук, поэтому руки надо мыть очень часто и тщательно: перед сном и после сна, перед каждым приёмом пищи, после посещения туалета и игр с домашними животными, а не только когда испачкаешься.

Мыть руки лучше всего тёплой водой, так как от холодной кожа шелушится и делается жёсткой.

МОЙТЕ РУКИ ЧАЩЕ И БУДЕТЕ ЗДОРОВЫМИ!

Руки, руки... А за зубами, между прочим, тоже надо ухаживать, а то нечем морковку будет грызть!

Перед чисткой зубов щётку промываем водой.

Наносим зубную пасту на всю длину поверхности щетины.

Начинаем чистить зубы с верхней челюсти, там, где щека. Сначала с одной стороны 10 движений, потом с другой столько же.

Чистим внутреннюю поверхность зубов в горизонтальном и вертикальном направлении.

Затем переходим к чистке передних зубов. Делаем 10-15 движений. Закачиваем чистку массажем дёсен при сомкнутых зубах.

Помните, что чистка зубов должна занимать не менее трёх минут!

## ЧЕМ БАРАШУ ВЫМЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ?



Учимся правильно мыть руки!



А вы руки мыли? Утром, кажется...

Пирогки вкусные, а ты с ними невкусные микробы ешь!

Ой, Совунья! У меня от твоих пирогов зубы разболелись!

Не от пирогов разболелись - ты зубы не чистишь!

Знаешь, Жжик, а микробы-то, и правда, невкусные.

Ой-ей-ей, ещё какие невкусные! Живот заболел!

Ну, кто первый?

А после еды зубы почистим, чтобы и там микробы не достали!

А вы руки мыли?

Жжик, намылывай получше!

Руки надо мыть каждый раз перед едой, а зубы чистить два раза в день - утром и вечером!



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - основа процветания

Всем привет!

Чтобы быть здоровым и сильным, надо правильно питаться! Вот некоторые Смешарики об этом совсем не думают, забодая меня пчела!

А я съем гамбургер - и уже сыт!

Пища должна быть разнообразной!

**Осторожно!**

**Кушайте на здоровье!**

От неправильного питания развиваются кариес и ожирение!

**ВИТАМИНЫ**

**A** - рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты

**C** - сладкий перец, лимон, апельсин, картофель, капуста и др.

**B1** - хлеб, крупа, фасоль, орехи, свинина

**B2** - молоко и кисломолочные продукты, сыр, творог, яйцо, мясо, рыба, дрожжи

**B12** - мясо, печень, молочные продукты, яйцо, птица, сыр

**PP** - крупа гречневая, курица, мясо, рыба, картофель

**B6** - крупы, хлеб, мясо, картофель

**МИНЕРАЛЫ**

**Кальций**

Сыр, творог, молоко, йогурт, ряженка и др.

**Железо**

Мясо, яйца, птица, рыба

**Магний**

Зелень (петрушка, укроп), курага, фасоль, крупа «Геркулес», хлеб

Витамины всем-всем-всем!

**Опасности «быстрой еды»**

1. Когда ешь на ходу, то запросто можно переесть.
2. «Быстрая еда» содержит много калорий.
3. В «быстрой еде» много соли и жира.

Ёлки-иголки, гадость-то какая!

Возьми лучше яблочко, оно укрепляет здоровье!

А вот история о том, кто не хотел правильно питаться!

**Таблица здоровья**

Рост, сила и выносливость

Энергия

Здоровье

Ум и сообразительность

Крепкие зубы и кости

Хороший состав крови



Белки



Жиры, углеводы



Витамины



Йод



Кальций



Железо

Помогите мне, ребя-я-я-та, выбрать, что полезно съесть на завтрак.

Овощи и фрукты насыщают наш организм полезными веществами и витаминами, а ещё они легко усваиваются. В день необходимо съесть не менее **400 граммов овощей и фруктов**. Но не за один раз, а в четыре-пять приёмов!

Правильное питание - залог здоровья!

1 Да, Бараш с утра принёс три ведёрка.

2 Конечно, целый день конфеты есть...

3 Что случилось?

4 Ещё были чипсы и лимонад...

5

6 Ноша объелась конфетами!

7 Что ты удивляешься? Три... Ой... Что-то мне нехорошо...

8 Не-е-е-е-е-т! Лучше фруктов каких-нибудь!

9

Слышала, у тебя живот болит? Я принёс тебе сладенького, чтобы ты почувствовала себя лучше!

