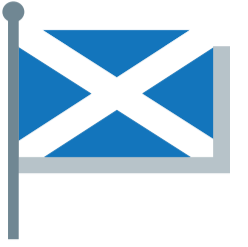




ПОЛЬЗОВАНИЕ ТУАЛЕТОМ

НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ТУАЛЕТЫ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ АСПЕКТОМ НАШЕЙ ЖИЗНИ. ТОЧНО НЕ ИЗВЕСТНО, КТО ПЕРВЫМ ИЗОБРЕЛ ТУАЛЕТ, НО В ЧИСЛО САМЫХ РАННИХ ПРЕТЕНДЕНТОВ НА ПЕРВЕНСТВО ВХОДЯТ ДРЕВНЕЕ ПОСЕЛЕНИЕ НА ТЕРРИТОРИИ ШОТЛАНДИИ, ОТНОСЯЩЕЕСЯ К 3000 ГОДУ ДО НАШЕЙ ЭРЫ, И ДВОРЕЦ НА ОСТРОВЕ КРИТ, ПОСТРОЕННЫЙ ОКОЛО 1700 Г. ДО НАШЕЙ ЭРЫ.



ТУАЛЕТЫ СПАСАЮТ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА! БЕЗ ТУАЛЕТОВ ОЧЕНЬ БЫСТРО РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ СМЕРТЕЛЬНЫЕ БОЛЕЗНИ.

НЕПОСЕЩЕНИЕ ТУАЛЕТА ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ. СИМПТОМЫ МОГУТ ВКЛЮЧАТЬ БОЛЬ И ТРУДНОСТЬ СОХРАНЕНИЯ ВНИМАНИЯ НА УРОКАХ, И ПРИ ЭТОМ ПОВЫШАЕТСЯ РИСК НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ И КИШЕЧНИКА.



ХОДИТЕ В ТУАЛЕТ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ НЕОДНОКРАТНО, ВСЯКИЙ РАЗ, КОГДА ПОЧУВСТВУЕТЕ В ЭТОМ НУЖДУ. ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТОКСИНОВ И ОТХОДОВ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА.



НЕ СДЕРЖИВАЙТЕ НУЖДУ, ДАЖЕ НАХОДЯСЬ В ШКОЛЕ, ИНАЧЕ ВОЗРАСТЕТ РИСК БОЛИ ИЛИ ИНФЕКЦИЙ, И ПОТОМ СТАНЕТ ТРУДНО ИСПРАЖНЯТЬСЯ РЕГУЛЯРНО.



ИСПРАЖНЯЙТЕСЬ КАК МИНИМУМ ЧЕТЫРЕ РАЗА В НЕДЕЛЮ. ЕСЛИ ВАМ ЭТО НЕ УДАЕТСЯ, СКАЖИТЕ РОДИТЕЛЯМ.



ЗАЙДЯ В ТУАЛЕТ, ВЫПОЛНИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ:



СЯДЬТЕ ИЛИ УСТРОЙТЕСЬ УДОБНО И РАССЛАБЬТЕСЬ, НИКУДА НЕ СПЕШИТЕ И НЕ ТУЖЬТЕСЬ, НЕ ВЫДАВЛИВАЙТЕ И НЕ НАПРЯГАЙТЕСЬ, КОГДА ПИСАЕТЕ ИЛИ КАКАЕТЕ. ПОДОЖДИТЕ, ПОКА ВЫ ПОЛНОСТЬЮ НЕ ОПОРОЖНИТЕ СВОЙ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ (ПОПИСАЕТЕ) И КИШЕЧНИК (ПОКАКАЕТЕ).



ДЛЯ ДЕВОЧЕК: ВСЕГДА ВЫТИРАЙТЕСЬ СПЕРЕДИ НАЗАД.



НЕ БРОСАЙТЕ В УНИТАЗ НИЧЕГО, КРОМЕ ТУАЛЕТНОЙ БУМАГИ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ И ДРУГИЕ ОТХОДЫ ИЛИ МУСОР ВЫБРАСЫВАЙТЕ В СПЕЦИАЛЬНО ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ЭТОГО УРНЫ.



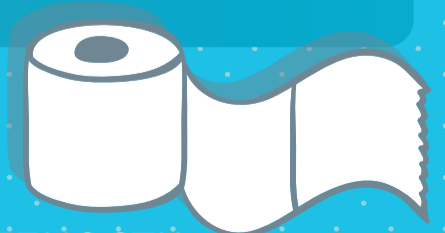
ПОСЛЕ СЕБЯ СМЫВАЙТЕ УНИТАЗ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЩЕТКУ ДЛЯ УНИТАЗА, ЧТОБЫ ЧАША ОСТАВАЛАСЬ ЧИСТОЙ И ЧТОБЫ ВАШИМ ДРУЗЬЯМ И ОДНОКЛАССНИКАМ БЫЛО БОЛЕЕ КОМФОРТНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТУАЛЕТАМИ.



ДО И ПОСЛЕ ПОЛЬЗОВАНИЯ ТУАЛЕТОМ ВЫМОЙТЕ РУКИ ВОДОЙ С МЫЛОМ: ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ И ВАШИМ ДРУЗЬЯМ СОХРАНЯТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, ТАК КАК ПРЕРВЕТ ЦЕПОЧКУ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ.



РАССКАЗЫВАЙТЕ ШКОЛЬНЫМ РАБОТНИКАМ О ЛЮБЫХ ПРОБЛЕМАХ, КОТОРЫЕ ВЫ ЗАМЕТИТЕ В ТУАЛЕТЕ: БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ ТУАЛЕТЫ БУДУТ ОСТАВАТЬСЯ КОМФОРТНЫМ МЕСТОМ, СООТВЕТСТВУЮЩИМ ВСЕМ ТРЕБОВАНИЯМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УДОВЛЕТВОРЯТЬ ВАШИ ПОТРЕБНОСТИ.



СОБЛЮДЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ ГИГИЕНЫ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ

МЕНСТРУАЦИЯ – ЭТО НОРМАЛЬНО! ЭТО ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС У ВСЕХ ДЕВОЧЕК И ЖЕНЩИН.

У ДЕВОЧЕК МЕСЯЧНЫЕ НАЧИНАЮТСЯ ОБЫЧНО В ВОЗРАСТЕ ОТ 10 ДО 19 ЛЕТ.

ОБЫЧНО МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ ДЛИТСЯ ОКОЛО 28 ДНЕЙ, НО МОЖЕТ КОЛЕБАТЬСЯ ОТ 21 ДО 35 ДНЕЙ.

МНОГИЕ ЖЕНЩИНЫ И ДЕВОЧКИ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ СТРАДАЮТ ОТ БОЛЕЙ, НАПРИМЕР, ПРИСТУПОВ ОСТРОЙ БОЛИ В ЖИВОТЕ, ОТ ТОШНОТЫ, ИСПЫТЫВАЮТ УТОМЛЕНИЕ, ОЩУЩЕНИЕ СЛАБОСТИ, ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, БОЛЬ В СПИНЕ И ОБЩИЙ ДИСКОМФОРТ.

ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ:



ПРОЯВЛЯЙТЕ УВАЖЕНИЕ К ДЕВОЧКАМ В ЭТО ВРЕМЯ: ШУТКИ БУДУТ НЕГАТИВНО ВЛИЯТЬ НА ИХ ЧУВСТВО УВЕРЕННОСТИ И МОГУТ ПРИВЕСТИ К ТОМУ, ЧТО ОНИ БУДУТ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ УЧАСТИЯ В СВОИХ ОБЫЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ.



УЗНАЙТЕ, ЧТО ОЗНАЧАЕТ МЕНСТРУАЦИЯ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ ВАС ДЕВОЧЕК: СПРОСИТЕ У ВАШИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ ЖЕНСКОГО ПОЛА, У УЧИТЕЛЕЙ ИЛИ ПОДРУГ, НО ПРИ ЭТОМ СНАЧАЛА УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ОНИ НЕ БУДУТ ИСПЫТЫВАТЬ НЕЛОВКОСТИ ОТ ТАКИХ РАЗГОВОРОВ С ВАМИ.



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДЕВОЧЕК, СТРАДАЮЩИХ ОТ БОЛЕЙ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ: ПОМОГАЙТЕ ИМ В ИХ ПОВСЕДНЕВНЫХ ХЛОПОТАХ ИЛИ ОБЯЗАННОСТЯХ.



ДЛЯ ДЕВОЧЕК:



ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ ЕШЬТЕ ПИЩУ, БОГАТУЮ ЖЕЛЕЗОМ (ТАКУЮ КАК МЯСО, ЯЙЦА, БОБЫ, ЧЕЧЕВИЦУ И ЗЕЛЕНЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ) ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ НЕДОСТАТКА ЖЕЛЕЗА.



УМЕНЬШИТЬ МЕНСТРУАЛЬНЫЕ БОЛИ МОЖНО ПУТЕМ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, СОГРЕВАНИЯ И ПОТРЕБЛЕНИЯ БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ВОДЫ



ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ЗАБОЛЕТЬ В ЭТОТ ПЕРИОД, А ДЛЯ ЭТОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:



ДЛЯ СБОРА МЕНСТРУАЛЬНОЙ КРОВИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРАВИЛЬНОЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ИЗДЕЛИЕ, ПРИМЕНЯЕМОЕ ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ: ВАТУ, САНИТАРНЫЕ ПОЛОТЕНЦА/ПРОКЛАДКИ, УКЛАДЫВАЕМЫЕ НА НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ, ИЛИ ТАМПОНЫ ИЛИ МЕНСТРУАЛЬНУЮ ЧАШУ, ВВОДИМУЮ В ВАГИНУ.



МЕНЯЙТЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ИЗДЕЛИЕ КАЖДЫЕ 2-6 ЧАСОВ ИЛИ ЧАЩЕ, ЕСЛИ ВЫ ПОСЧИТАЕТЕ, ЧТО КРОВОТЕЧЕНИЕ СТАНОВИТСЯ СЛИШКОМ ОБИЛЬНЫМ



ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ИЗДЕЛИЕ МНОГОКРАТНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ ИЗ ХЛОПЧАБУМАЖНОЙ ТКАНИ, ПОЛОЖИТЕ ЕГО В ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЙ ПАКЕТ ДО ТОГО ВРЕМЕНИ, КОГДА СМОЖЕТЕ ВЫСТИРАТЬ ЕГО, И ТОГДА ВЫСТИРАЙТЕ ЕГО СТИРАЛЬНЫМ ПОРОШКОМ И ВЫСУШИТЕ НА СОЛНЦЕ ИЛИ УТЮГОМ.



ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫБРОСИТЬ ОДНОРАЗОВОЕ ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ИЗДЕЛИЕ, ЗАВЕРНИТЕ ЕГО В БУМАГУ ИЛИ САНИТАРНЫЙ МЕШОК И БРОСЬТЕ В УРНУ С КРЫШКОЙ. В УНИТАЗ НЕ БРОСАЙТЕ



ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ МОЙТЕ СВОИ ИНТИМНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА НЕ РЕЖЕ ДВУХ РАЗ В ДЕНЬ, ВЫТИРАЯ ИХ СПЕРЕДИ НАЗАД. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОПАДАНИЯ МЫЛА В ВАГИНУ.



МОЙТЕ РУКИ ВОДОЙ С МЫЛОМ ДО И ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА.



ХРАНИТЕ НЕИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ В ЧИСТОТЕ (ЗАВЕРНУТЫМИ В ТКАНЬ ИЛИ ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЙ МЕШОК) ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.



ГИДРАТАЦИЯ ОРГАНИЗМА

НАШ ОРГАНИЗМ В ОСНОВНОМ СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ: НАПРИМЕР, НАШИ МОЗГ И СЕРДЦЕ – ЭТО 73% ВОДЫ.



ВОДА ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМА ПОЧТИ ДЛЯ КАЖДОЙ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА. ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ УРАВНОВЕШИВАЕТ ПОТЕРИ ЖИДКОСТЕЙ, ПРОИСХОДЯЩИЕ В ХОДЕ ПОВСЕДНЕВНЫХ ЗАНЯТИЙ.



СИМПТОМАМИ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ ОРГАНИЗМА ЯВЛЯЮТСЯ УСТАЛОСТЬ, СУХОСТЬ ВО РТУ, ЖАЖДА ИЛИ ГОЛОД И ГОЛОВНАЯ БОЛЬ.



ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК



ВЫПИВАЙТЕ НЕ МЕНЕЕ 6-8 СТАКАНОВ ВОДЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПОПИТЬ УТРОМ И ЗАТЕМ ПИТЬ ВОДУ ЧЕРЕЗ РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОМЕЖУТКИ ВРЕМЕНИ: ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ БЫТЬ СОСРЕДОТОЧЕННЫМИ И УДОВЛЕТВОРИТЬ ПОТРЕБНОСТИ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА В ВОДЕ. ВОДА – ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ ЗДОРОВЫХ СПОСОБОВ ГИДРАТАЦИИ ОРГАНИЗМА, ТАК КАК В НЕЙ НЕТ НИ КАЛОРИЙ, НИ САХАРА.



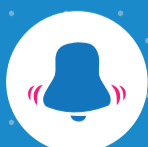
ИЗБЕГАЙТЕ НАПИТКОВ, ПОДСЛАЩЕННЫХ САХАРОМ, СПОРТИВНЫХ НАПИТКОВ, ХОЛОДНЫХ ЧАЕВ И ДРУГИХ СЛАДКИХ НАПИТКОВ. ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ПРИБАВЛЕНИЯ ВЕСА И ПРЕДУПРЕДИТ БОЛЕЗНЕННЫЙ КАРИЕС ЗУБОВ.



ПОДДЕРЖАТЬ ВОДНЫЙ БАЛАНС ВАМ ТАКЖЕ ПОМОГУТ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ: ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ.



СЛЕДИТЕ ЗА ИЗМЕНЕНИЯМИ В СВОЕМ СТАТУСЕ ГИДРАТАЦИИ: ДЛЯ ЭТОГО ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ЦВЕТ ВАШЕЙ МОЧИ. МОЧА ТЕМНО-ЖЕЛТОГО ЦВЕТА ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ТРЕБУЕТСЯ ВОДА.



ЗАПОМНИТЕ И НАПОМИНАЙТЕ СВОИМ ДРУЗЬЯМ О ТОМ, ЧТО НУЖНО ПОПИТЬ ВОДЫ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ИЛИ ПОСЛЕ ПРЕБЫВАНИЯ НА ВОЗДУХЕ ПРИ ЖАРКОЙ И СУХОЙ ПОГОДЕ.





КАК НАДО МЫТЬ РУКИ

МЫТЬЕ РУК – ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ ЛЕГКИХ СПОСОБОВ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИХ ДРУЗЕЙ И РОДНЫХ ОТ ТАКИХ БОЛЕЗНЕЙ, КАК ДИАРЕЯ, ПРОСТУДА И ГРИПП.



ТО, КАК ТЫ МОЕШЬ РУКИ, ОЧЕНЬ ВАЖНО. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОТДЕЛИТЬ МИКРОБЫ ОТ РУК, НУЖНО ПОТЕРЕТЬ НАМЫЛЕННЫЕ РУКИ ОДНА ОБ ДРУГУЮ В ВОДЕ, А ЗАТЕМ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ МИКРОБОВ СПЛОСНУТЬ РУКИ В ПРОТОЧНОЙ ВОДЕ И ВЫТЕРЕТЬ ИХ – ЭТО ТОЖЕ ВАЖНО.



ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК



КАК НУЖНО МЫТЬ РУКИ: ПЯТЬ ЛЕГКИХ ШАГОВ



НАМОЧИТЬ РУКИ ВОДОЙ



КАК СЛЕДУЕТ НАМЫЛИТЬ РУКИ – ТАК, ЧТОБЫ МЫЛОМ БЫЛИ ПОКРЫТЫ ВСЕ ПОВЕРХНОСТИ РУК

ЛАДОШКУ О ЛАДОШКУ

ЗАПЯСТЬЯ



ТЫЛЬНУЮ СТОРОНУ КАЖДОЙ РУКИ



ПОТЕРЕТЬ: →

КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ



МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ



СПЛОСНУТЬ РУКИ ВОДОЙ

БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



ПАЛЬЦЫ СВЕРХУ



ТЩАТЕЛЬНО ВЫТЕРЕТЬ РУКИ ЧИСТЫМ ОДНОРАЗОВЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ



ЕСЛИ МЫЛА И ВОДЫ СРАЗУ НАЙТИ НЕ УДАЕТСЯ, НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЖИДКОСТЬ ДЛЯ ПРОТИРАНИЯ РУК НА СПИРТОВОЙ ОСНОВЕ.



ПРАВИЛЬНОЕ МЫТЬЕ РУК ДОЛЖНО ПРОДОЛЖАТЬСЯ 20–30 СЕКУНД. ЧТОБЫ ТОЧНО ЗНАТЬ, ДОСТАТОЧНО ЛИ ДОЛГО ТЫ МОЕШЬ РУКИ, ВО ВРЕМЯ МЫТЬЯ РУК СПОЙ ПРО СЕБЯ ДВА РАЗА ПЕСЕНКУ "С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ ТЕБЯ!" ("HAPPY BIRTHDAY").



ГИГИЕНА РУК

МЫТЬЕ РУК – ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ ЛЕГКИХ СПОСОБОВ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИХ ДРУЗЕЙ И РОДНЫХ ОТ ТАКИХ БОЛЕЗНЕЙ, КАК ДИАРЕЯ, ПРОСТУДА И ГРИПП.

МЫТЬЕ РУК ПОМОГАЕТ ТЕБЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И ХОДИТЬ В ШКОЛУ.

МНОГИЕ ВИДЫ БОЛЕЗНЕЙ, ВЫЗВАННЫХ ИНФЕКЦИЕЙ, ПЕРЕДАЮТСЯ БАКТЕРИЯМИ, КОТОРЫЕ С ТВОИХ РУК МОГУТ ЛЕГКО ПОПАДАТЬ ТЕБЕ В РОТ И НА ЛИЦО.

МИКРОБЫ ЛЮБЯТ ВЛАЖНУЮ И ТЕПЛУЮ СРЕДУ – ТАКУЮ, КАК ТВОИ РУКИ.

ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК



МОЙ РУКИ ВОДОЙ С МЫЛОМ:



КОГДА РУКИ ЗАМЕТНО ГРЯЗНЫЕ;



ДО И ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА;



ДО И ПОСЛЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ;



ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПИЩИ;



ДО И ПОСЛЕ УХОДА ЗА БОЛЬНЫМ;



ПОСЛЕ СМОРКАНИЯ, КАШЛЯ ИЛИ ЧИХАНИЯ;



КАК ТОЛЬКО ВЫ ПРИШЛИ В ШКОЛУ ИЛИ ВЕРНУЛИСЬ ДОМОЙ.



КОГДА ЗАКОНЧИШЬ МЫТЬ РУКИ, ВЫТРИ РУКИ ЧИСТЫМ БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ ИЛИ ХЛОПЧАТУБУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ ИЗ РУЛОНА. ОТ ЭТОГО ТВОИ РУКИ СТАНУТ ЕЩЕ ЧИЩЕ И УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ПОВТОРНОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ.



ЕСЛИ МЫЛА И ПРОТОЧНОЙ ВОДЫ НЕТ, ИСПОЛЬЗУЙ ЖИДКОСТЬ ДЛЯ ПРОТИРАНИЯ РУК НА СПИРТОВОЙ ОСНОВЕ ИЛИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ РУК.

