

ŠVARA IR SVEIKATA - NEATSIEJAMI DRAUGAI



Rūpinkis savimi šiandien – sveikesnei rytdienai!



Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

ĮVADAS

Ar esi susimąstęs, kodėl mokykloje nuolat primenama plauti rankas, prižiūrėti savo daiktus, tvarkyti darbo vietą? Atsakymas paprastas – švara ir sveikata yra neatsiejami draugai.

Rūpindamiesi švara saugome savo sveikatą, o gera sveikata leidžia mums būti aktyviems, žvaliems ir pasiruošusiems kiekvienai dienai.



ŠVARA = SVEIKATA =
GERA SAVIJAUTA = SĖKMĖS MOKYKLOJE

ASMENS HIGIENA – SVARBIAUSIAS SVEIKATOS PAGRINDAS

Kiekvieno iš mūsų sveikata prasideda nuo kasdienių higienos įpročių. Jie atrodo paprasti, tačiau turi milžinišką reikšmę.

KASDIENĖ HIGIENA PADEDA:

- ✓ apsisaugoti nuo bakterijų ir virusų;
- ✓ išvengti odos problemų;
- ✓ užtikrinti gaivią savijautą;
- ✓ sustiprinti pasitikėjimą savimi;
- ✓ palaikyti gerus santykius su kitais žmonėmis.

Švaresnis
kūnas reiškia
sveikesnį
kūną!



SVARBIAUSI HIGIENOS ŽINGSNIAI

- 1 RANKŲ PLOVIMAS**

Vienas efektyviausių būdų apsisaugoti nuo infekcijų.
- 2 DANTŲ VALYMAS**

Du kartus per dieną saugo šypseną ir stiprina sveikatą.
- 3 KASDIENIS PRAUSIMASIS**

Padeda išvengti mikroorganizmų dauginimosi.
- 4 TVARKINGI DRABUŽIAI**

Švarūs drabužiai neleidžia bakterijoms daugintis ir gerina savijautą.
- 5 PLAUKŲ IR NAGŲ PRIEŽIŪRA**

Apsaugo nuo odos infekcijų ir alergijų.



Higienos įpročiai – maži veiksmai, kurie daro didelį skirtumą!

TVARKA APLINKOJE – TVARKA MINTYSE

Ne tik kūnas gali būti švarus. Aplinka, kurioje gyvename, taip pat turi didžiulę įtaką mūsų sveikatai ir emocinei būklei.

TVARKINGA APLINKA PADEDA:

- ✓ lengviau susikaupti;
- ✓ sumažinti streso ir nerimo jausmą;
- ✓ išvengti alergijų ar kvėpavimo problemų;
- ✓ geriau jaustis psichologiškai;
- ✓ būti produktyvesniems.

Net kelių minučių tvarkymasis gali pagerinti nuotaiką ir suteikti daugiau motyvacijos!



ŠVARA MOKYKLOJE – MŪSŲ VISŲ ATSAKOMYBĖ

Mokykla – vieta, kurioje kasdien susitinka daugybė žmonių. Todėl švara čia ypač svarbi. Ji padeda išvengti virusų plitimo, apsaugo mus ir mūsų draugus.

KAIP KIEKVIENAS MOKINYS GALI PRISIDĖTI?

- ✓ nešiuokšlinti ir gerbti bendrą erdvę;
- ✓ pasidėti šiuokšles į joms skirtą vietą;
- ✓ tvarkyti suolą ir darbo priemones;
- ✓ nepamiršti rankų higienos po pertraukų ir prieš valgį;
- ✓ naudoti dezinfekcinį skystį, jei yra galimybė.



Maži veiksmai kuria didelius pokyčius – švaresnė mokykla reiškia sveikesnę bendruomenę.

GERA SAVIJAUTA PRASIDEDA NUO MŪSŲ PAČIŲ

Švara ne tik saugo nuo ligų, bet ir stipriai veikia emocinę savijautą. Švarus žmogus dažniau jaučiasi pasitikintis savimi, jausmus ir ramus. Tvarka namuose ar mokykloje padeda sumažinti chaosą galvoje, o higiena suteikia komforto ir šviežumo jausmą.



Švari aplinka – geresnė nuotaika!

ŠVAROS ĮPROČIAI, KURIUOS VERTA UGDYTI

- vėdinti kambarį kasdien;
- reguliariai skalbti drabužius ir sportinę aprangą;
- plauti gertuvę ir pietų dėžutę;
- pasirūpinti savo darbo vietos tvarka;
- valyti telefoną ir kitus dažnai liečiamus daiktus.

Tai paprastos, bet veiksmingos priemonės, padedančios išlaikyti gerą savijautą.



PABAIGAI

Švara ir sveikata – du neatsiejami draugai, lydintys mus kiekviename žingsnyje. Kai rūpinamės švara, saugome savo kūną. Kai saugome kūną – stipriname sveikatą. O stipri sveikata leidžia mums mokytis, sportuoti, bendrauti ir džiaugtis gyvenimu. Tad pradėkime nuo mažų, bet svarbių dalykų: švarių rankų, tvarkingos aplinkos, kasdienės higienos. Tai geriausia dovana sau ir aplinkiniams. Rūpinkimės savo sveikata kasdien – nes tai didžiausias mūsų turtas ir patys ištikimiausi draugai.



Švariu žingsniu į sveikesnę rytdieną!



SVEIKAS
SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Publikaciją parengė:
visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči priežiūrą mokykloje
Jurgita Šukutienė
Pagal Higienos instituto (HI) rekomendacijas.
El. paštas: jurgita.sukutiene@sveikatos-biuras.lt | Tel. 066404092