

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

## ВОДЫ НЕ БОЙСЯ – ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

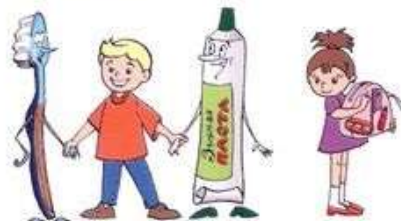
Руки надо мыть с мылом:

- перед едой;
- после прикосновения к животным;
- после посещения туалета;
- после всякого загрязнения.

Это убережет вас от болезней.



После пасты всем на диво  
зубы чисты и красивы!  
Зубы надо чистить  
обязательно утром и вечером  
перед сном.



Никогда не предлагай  
другому и не бери чужую  
зубную щетку и расческу,  
не делись косметикой и  
другими предметами  
личной гигиены, одеждой  
и обувью.

Береги свои  
глаза, при  
чтении  
держи  
книгу на  
расстоянии  
35-40 см от  
глаз.

Длительность просмотра  
телевизора и работы с  
компьютером не более 30-45  
минут. Необходим перерыв.



## СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



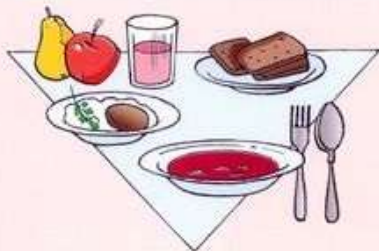
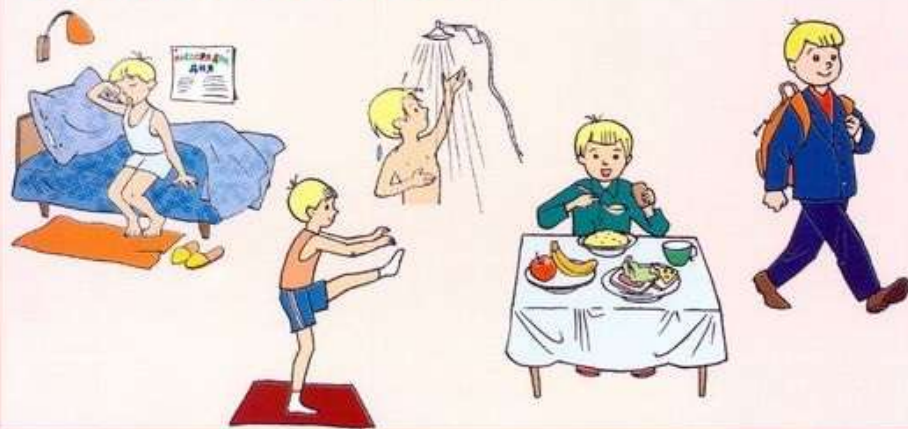
Не кури!  
Дым от сигарет загрязняет  
легкие, затрудняет  
дыхание и работу сердца,  
желтеют зубы, теряется  
внешняя  
привлекательность.



## СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНКОЙ

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Ступни ног полностью стоят на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола - угол в локте составляет приблизительно 90°.

## СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой,  
первым делом руки мой!



**ДОРОГИЕ РЕБЯТА!**

**ЦЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ!**