

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!**



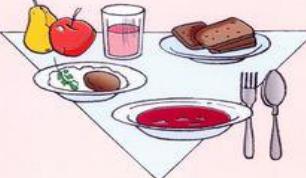
Не кури!
Дым от сигарет загрязняет
легкие, затрудняет
дыхание и работу сердца,
желтеют зубы, теряется
внешняя привлекательность.



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 прида домой,
первым делом руки мой!



ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ВЫ МОЖЕТЕ В МУЗЕЕ ГИГИЕНЫ
ГОРОДСКОГО ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Телефон: 595-89-08
Санкт-Петербург, Итальянская ул., д.25

©ООО «Дети-Мир». Заявка №1274515 от 20.07.2007. Тираж 5000 экз.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



МАОУ «Информационно-экономический лицей»
Куцицова Елена, 13 лет, 7а класс
«Здоровое питание»



Тебе
жить

**ОТКАЖИСЬ
от
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК !**

**СОХРАНИ
САМОЕ ДОРОГОЕ!**

ЗДОРОВЬЕ

РАБОТА

ЛЮБОВЬ

СЕМЬЯ

ДРУЗЬЯ