

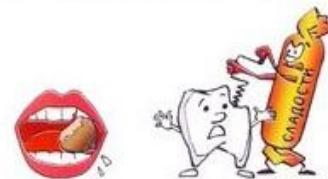
# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

**ВОДЫ НЕ БОЙСЯ – ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!**

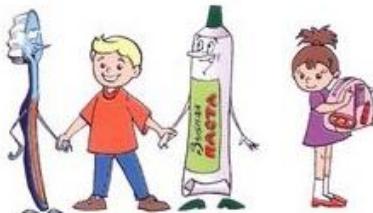
Руки надо мыть с мылом:

- 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 прия домой,  
первым делом руки мой!