

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Для всей семьи



**ВОДЫ НЕ БОЙСЯ – ЕЖЕДНЕВНО
МОЙСЯ!**

Руки надо мыть с мылом:

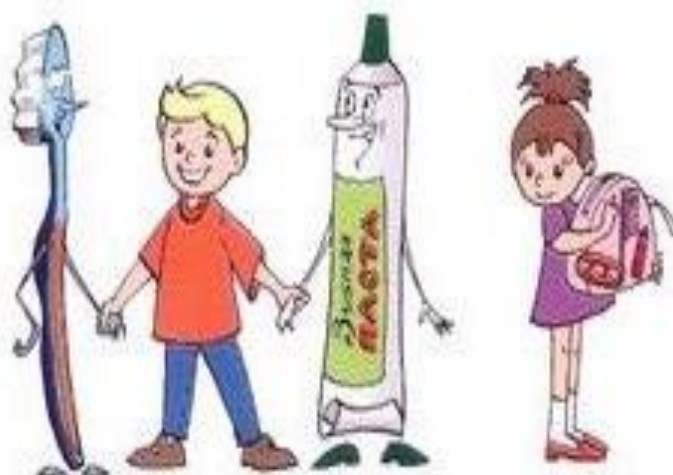
- перед едой;
- после прикосновения к животным;
- после посещения туалета;
- после всякого загрязнения.

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.**





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° .

СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



Не кури!

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



СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой,
первым делом руки мой!



Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.

И. Брахман

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.

Сократ

Здоровье подорвать – себя обворовать.

поговорка

Человек, сотвори самого себя.

конфуций

Чтобы продлить жизнь, надо её не укорачивать.

народная мудрость

