

Мы - за здоровый образ жизни!

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

ВИТАМИН А

Расскажи Вам не тайна
Как получить и А!
В морковке и тыквочке,
В печени и рыбьем жире,
Сырии масле и подсолнушке,
Помидрах тоже он живет!
Утром выпей витаминный
Дружок - витаминный сок!
Каша, салат, варенье, пюре,
Для всех витаминный сок!

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Молоко, печень и шпирт,
Рисовая крупа, орехи -
Всем для Вас витамин В!
И в орехе, масле и
Алкоголе он живет!
Очень важно соблюдать
Систему правильного питания,
Черный хлеб, витаминный сок -
И не забудь про спорт!

ВИТАМИН С

Землянику, смородину,
В морозе даже капуста,
В шиповнике и калине,
В яблоках и лимонах,
В апельсинах и грейпфрутах,
В клубнике и малине!
Для простуды и гриппа,
Полноценно витамин С,
Мы и другие овощи едим,
Или в виде витаминных смесей!

ВИТАМИН D

В - витамин до предела,
Вам другим, необходим!
Кто употребит рыбий жир,
Фосфор и кальций, витамин D!
Если рыбий жир не нравится,
Сделайте витаминный сок!
Есть в масле и в яичном,
В печени и сыре, в масле!

Быть здоровым, быстрым, ловким
Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!

Режим (Illustration: alarm clock)

Хорошее настроение (Illustration: girl in a dress)

Правильное питание (Illustration: plate of food)

Свежий воздух (Illustration: tree)

Полноценный сон (Illustration: bed)

Занятия спортом (Illustration: girl doing a handstand)

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.



СПЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНОККОЙ

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, расширяет 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!



БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ



Если с тобой что-то случилось и ты один, позвони и попроси о помощи. Набери номер, назови имя, скажи что случилось, где находишься. Не вешай трубку, пока не попросили об этом.



01



02



03



04

НАУЧИСЬ ОКАЗЫВАТЬ

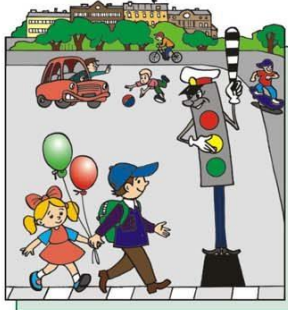
первую медицинскую помощь себе и друзьям, останавливать кровотечения, обрабатывать рану



ЗАНОЗА! Удали и смажь!
УШИБИ! Холодную примочку!
Посоветуйся с врачом.



ОСТОРОЖНО ДОРОГА!



На улице строго выполняй правила дорожного движения!

Переходи дорогу только на зеленый свет!

Не играй на проезжей части!

Не соглашайся идти с незнакомыми людьми, например, если тебе предлагают посмотреть котят, классный мультик или встретить родителей!

Береги себя!

ОСТОРОЖНО ЯДЫ!



Лекарства принимай только по назначению врача!



Осторожно с аэрозолем. Опасно для здоровья!



Чистящие и моющие средства используй только по назначению!

Собирай грибы и ягоды только те, о которых ты точно знаешь, что съедобные. Будь внимателен!
Ядовитые грибы: мухоморы, бледные поганки, строчки и др.
Ядовитые растения: вороний глаз, волчье лыко, ягоды ландыша и др.



ОДЕВАЙСЯ ПО СЕЗОНУ!



СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!

Не дразни солнце - покрывай голову!

