

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 уберезет 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!



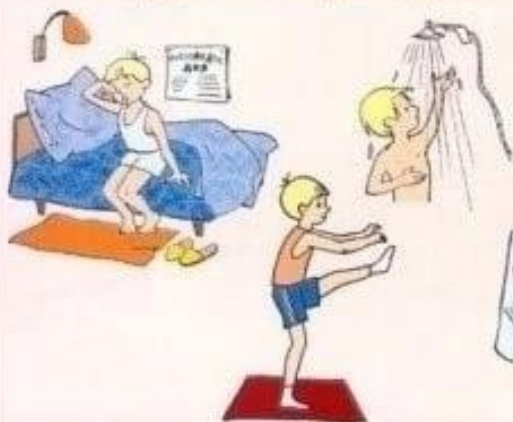
Не кури!
Дым от сигарет загрязняет
легкие, затрудняет
дыхание и работу сердца,
желтеют зубы, теряется
внешняя
привлекательность.



СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНОКой

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!



5 причин для курения



1
Курю сегодня,
потому что
курил вчера



2
Курю, чтобы
поддержать
компанию



4
Курю, чтобы
казаться
взрослым



3
Курю, чтобы
подражать
другим



5
Курю,
потому что
не верю фактам
медицины

КТО
ТЫ
ИЛИ **ЖИВОТНОЕ** **?**
(КОЗЕЛ, Обезьяна, петух,
щенок, черепаха)
ЧЕЛОВЕК?

КТО-ТО ЗА ТЕБЯ РЕШАЕТ, СКОЛЬКО ТЕБЕ ЖИТЬ?

К вам на улице подходит незнакомец, предлагает пилюлю неизвестного происхождения и действия. Вы её съедаете, чувствуете улучшение самочувствия. И так – каждый день. Пока однажды врач не скажет, что вы смертельно больны. Потому что каждый день очень продолжительное время вы в малых дозах употребляли яд. Глупости? А ведь именно так и происходит, только в роли незнакомца выступают табачные компании, а возжеленная пилюля – та же сигарета. Ведь большинство, в сущности, даже и не задумывается, какие вещества при курении поступают в организм и как в дальнейшем сказываются на здоровье курильщика и окружающих его людей. Временное – до следующей дозы – снятие напряжения никак не вешает о глобальных переменах в организме. А ведь яд при регулярном потреблении имеет свойство накапливаться в организме. По чуть-чуть, день за днём, химический состав сигареты всё в больших и больших количествах скапливается в организме человека, вступает в связь на клеточном уровне, становится частью биохимии человека... И разрушает его изнутри.



Мера ЖИЗНИ?

~~50 лет~~

~~40 лет~~

35 лет

30 лет

25 лет

20 лет

