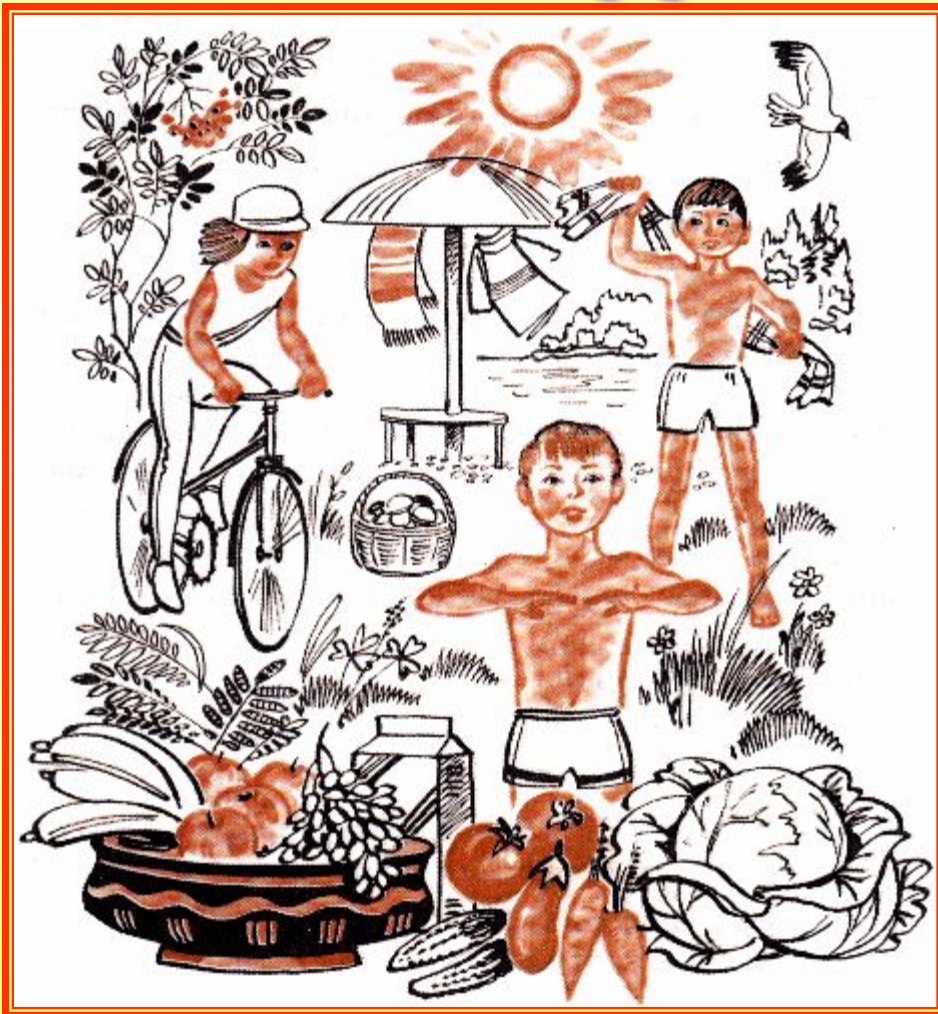


БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!



**Прохорская Алла
Ивановна,
учитель биологии
БОУ г. Омска
«СОШ № 16»**

До 60% своего времени школьник проводит за партой или письменным столом



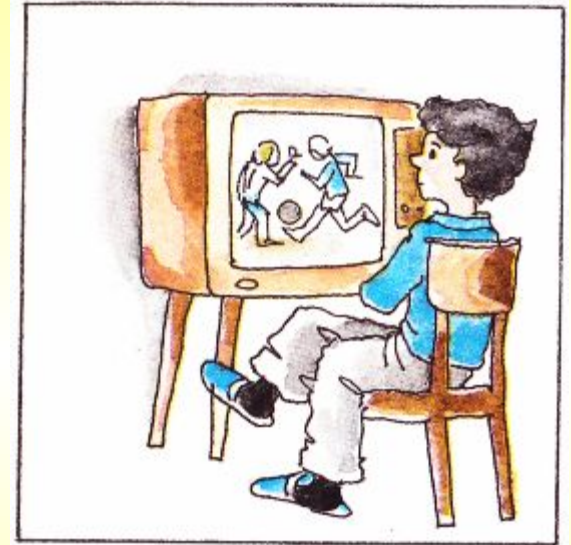
Сиди правильно!

Правильная осанка - ключ к здоровью!



БЕРЕГИ ЗРЕНИЕ:

- **Читай и пиши только при хорошем освещении, но яркий свет не должен попадать в глаза.**
 - **Свет должен падать слева (у левши – справа).**
- **Расстояние от глаз до рабочей плоскости должно составлять в среднем 30 сантиметров.**
 - **Не читай лежа.**
 - **Не читай в транспорте.**
 - **Вредно для глаз подолгу смотреть телевизор, работать на компьютере.**
 - **Если долго читаешь, пишешь, через каждые 20-30 минут необходимо давать глазам отдохнуть, смотря в окно, вдаль.**



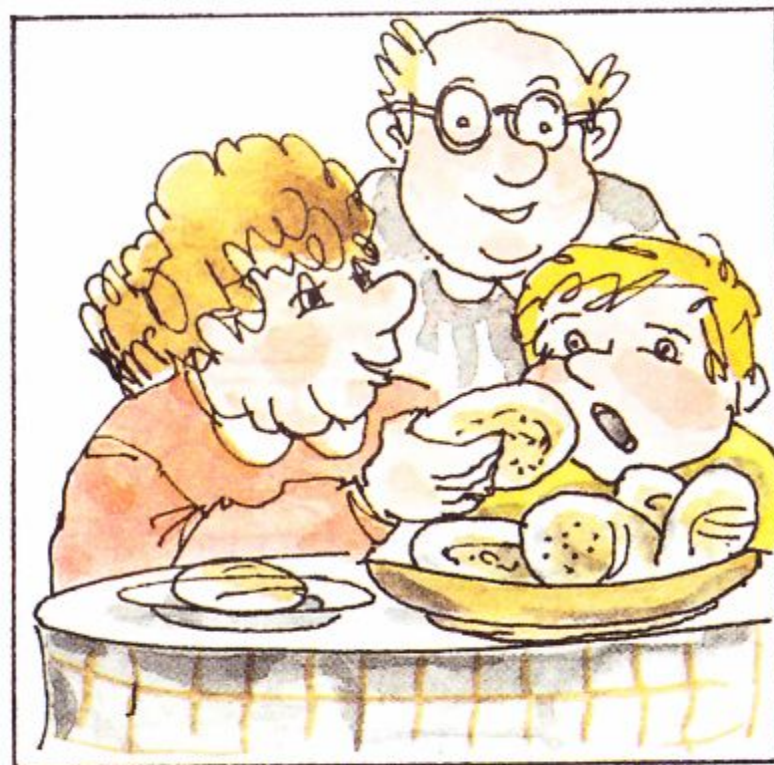
**Расстояние от
экрана телевизора
должно быть
2-3 метра!**



**Регулярно проверяй
зрение. Посещай окулиста
не реже чем раз в год!**

**Не стесняйся носить
очки, если в этом
есть необходимость!**





**Надо есть, чтобы жить,
а не жить, чтобы есть!**

Правильное питание - залог здоровья и успеха:

- Регулярность
- Разнообразие
- Сбалансированность
- Умеренность
- Гигиена



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

