

# КАК МЫ ДЫШИМ



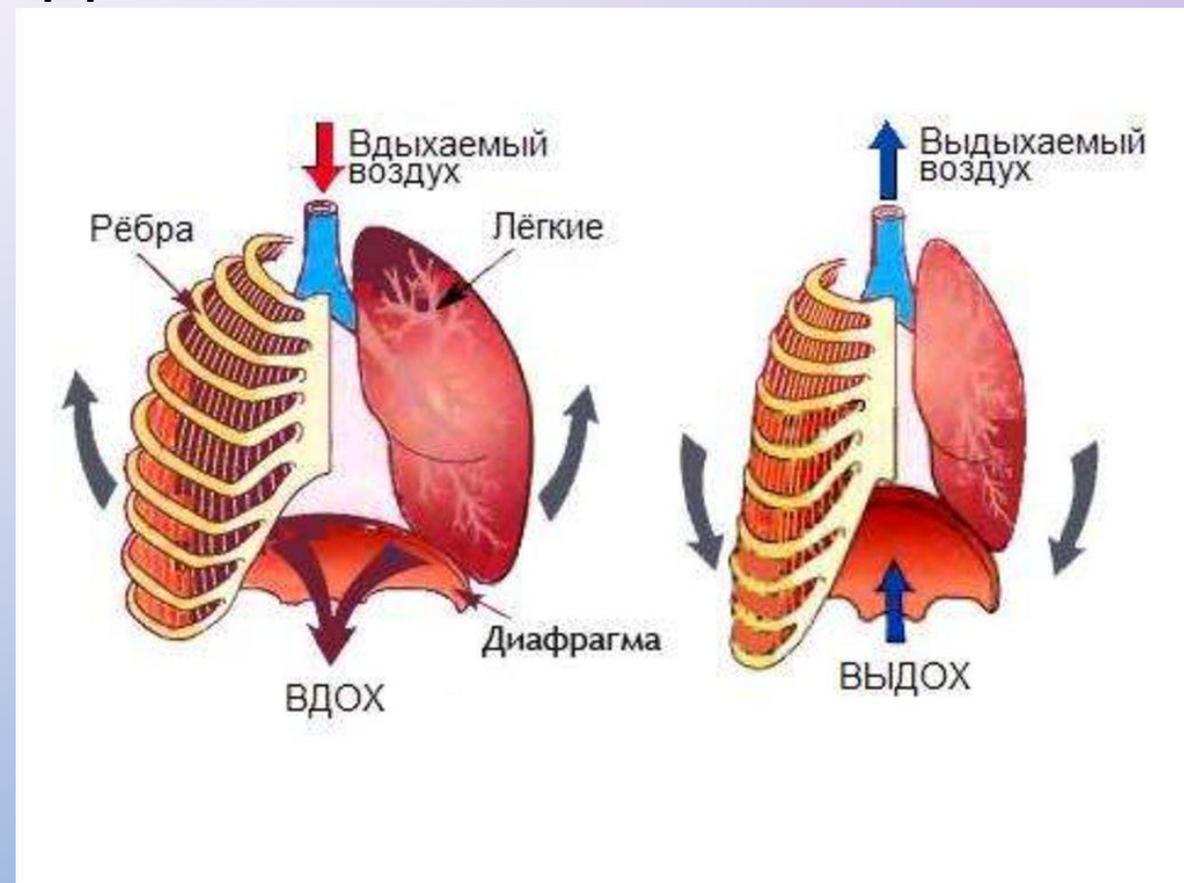
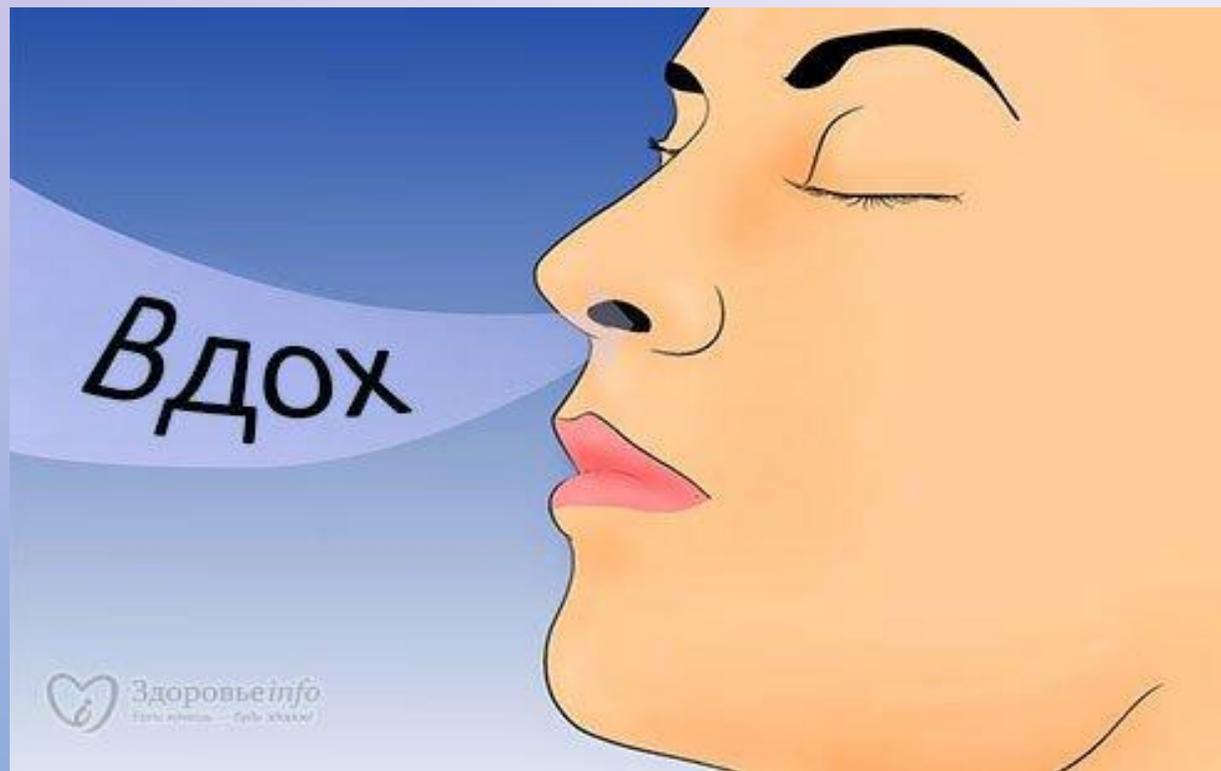
 More Healthy

ЦЕЛЬ. ПОЗНАКОМИТЬ С ФУНКЦИЕЙ, КОТОРУЮ ВЫПОЛНЯЮТ ЛЕГКИЕ В ОРГАНИЗМЕ  
ЧЕЛОВЕКА, РАССКАЗАТЬ О ДЫХАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЯХ, ВЫЗВАТЬ ЖЕЛАНИЕ  
ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ

ЗАГАДКА  
ЧЕРЕЗ НОС ПРОХОДИТ В ГРУДЬ  
И ОБРАТНЫЙ ДЕРЖИТ ПУТЬ  
ОН НЕВИДИМЫЙ И ВСЕ ЖЕ  
БЕЗ НЕГО МЫ ЖИТЬ НЕ МОЖЕМ

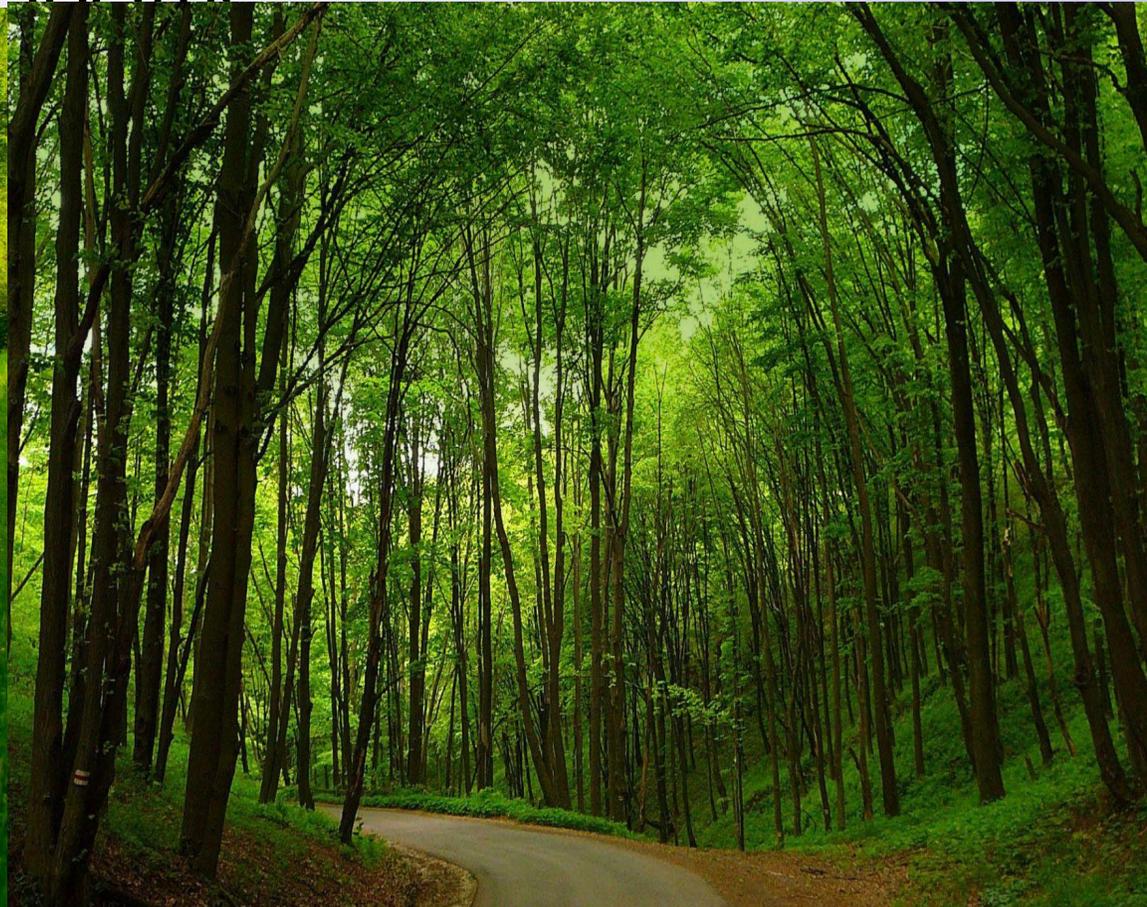
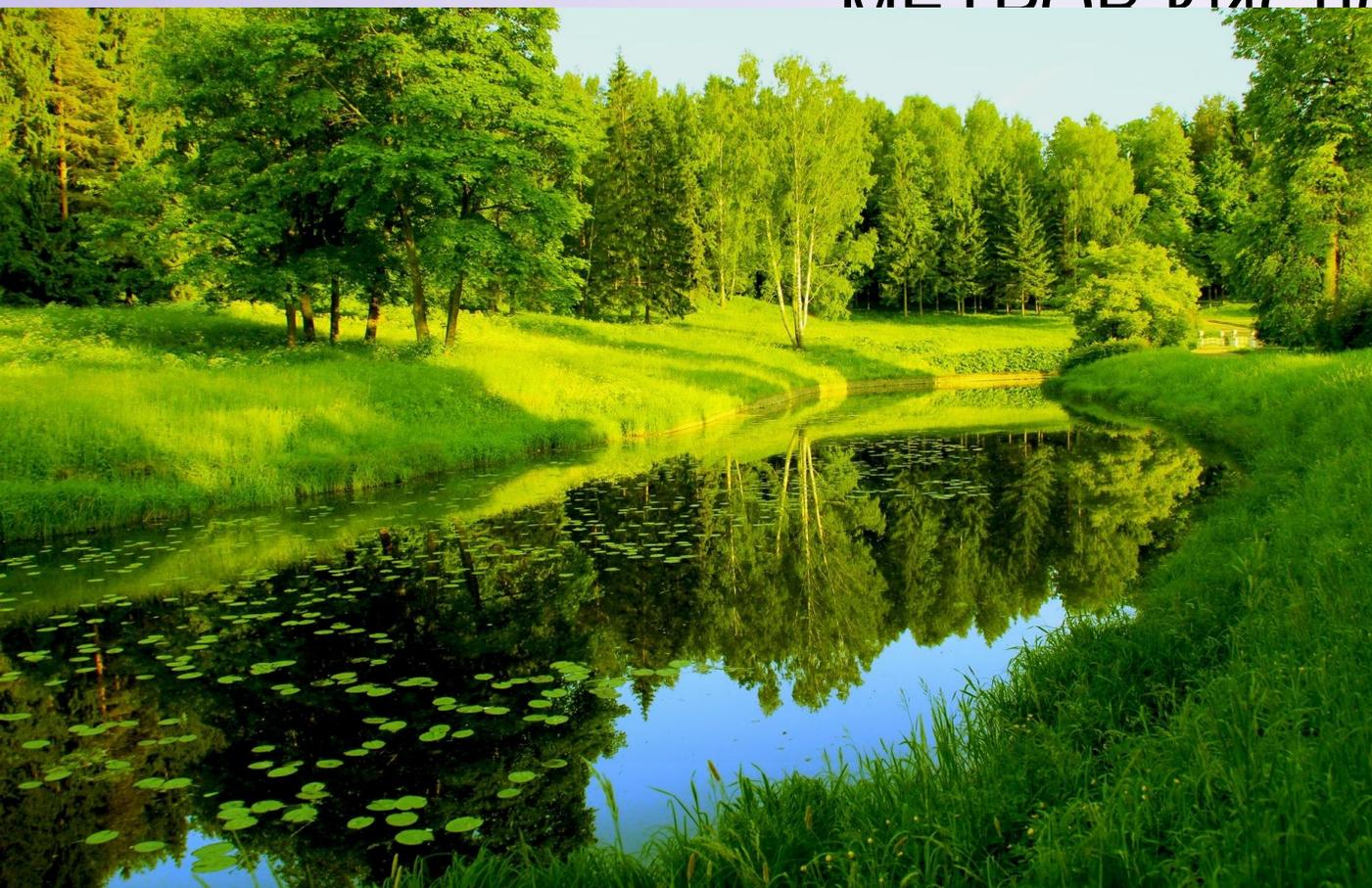


ПРАВИЛЬНОЕ НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ СПОСОБСТВУЕТ  
ТРЕНИРОВКЕ ДЫХАТЕЛЬНОЙ МУСКУЛАТУРЫ,  
УЛУЧШАЕТ МЕСТНОЕ И МОЗГОВОЕ  
КРОВООБРАЩЕНИЕ, ПРЕДОХРАНЯЕТ ОТ  
ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ.

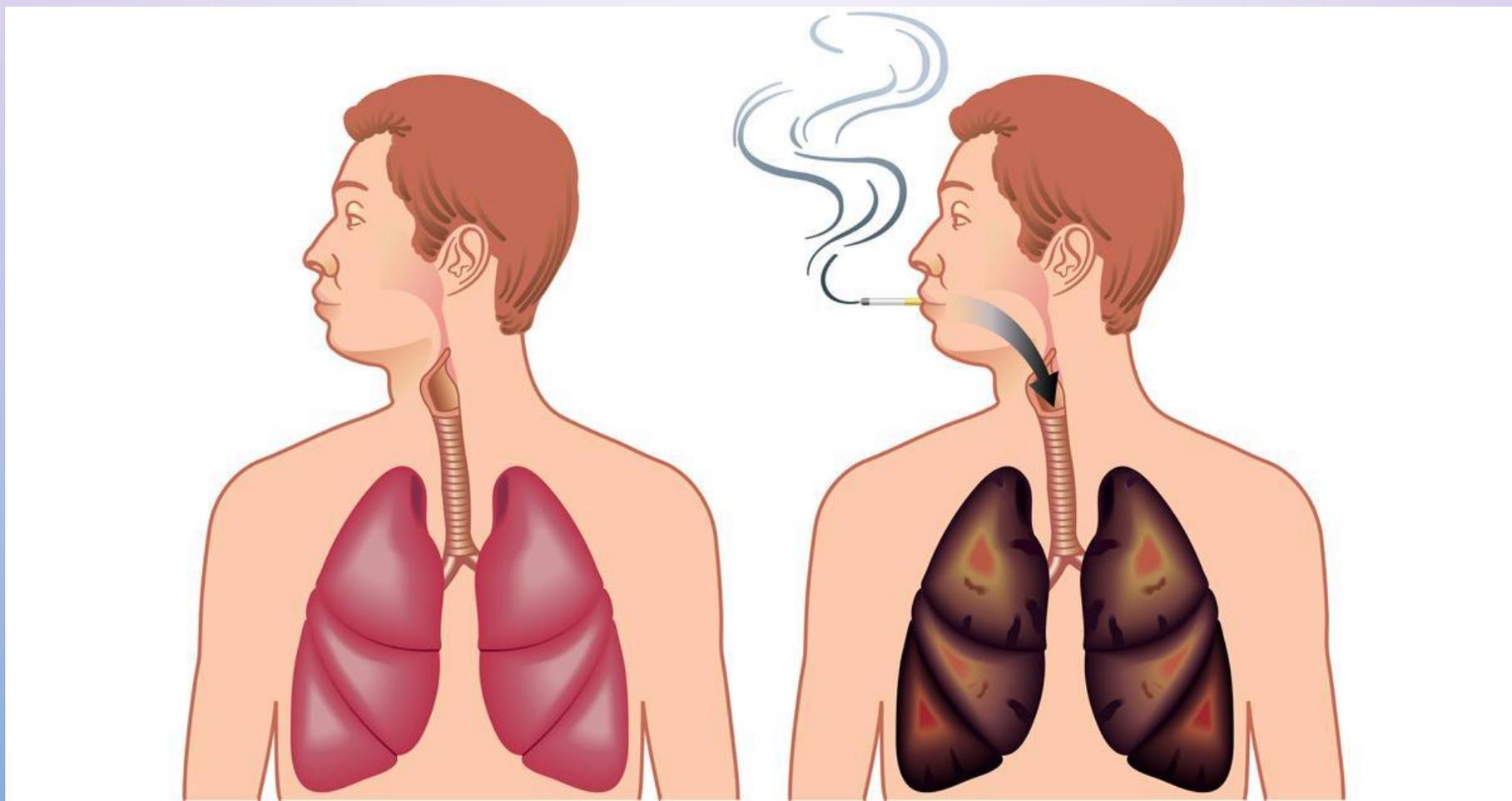


# ЛЕСА – ЛЕГКИЕ ПЛАНЕТЫ

ОДИН ГЕКТАР ЛЕСА ЗА ГОД ОЧИЩАЕТ 18 МИЛЛИОНОВ КУБИЧЕСКИХ МЕТРОВ ВОЗДУХА ОТ УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА, ОН ПОГЛОЩАЕТ 64Т ДРУГИХ ГАЗОВ И ПЫЛИ, ПОСТАВЛЯЯ ВЗАМЕН МИЛЛИОНЫ КУБИЧЕСКИХ МЕТРОВ КИСЛОРОДА.



# СРАВНИТЕ ЛЕГКИЕ КУРЯЩЕГО И НЕ КУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА



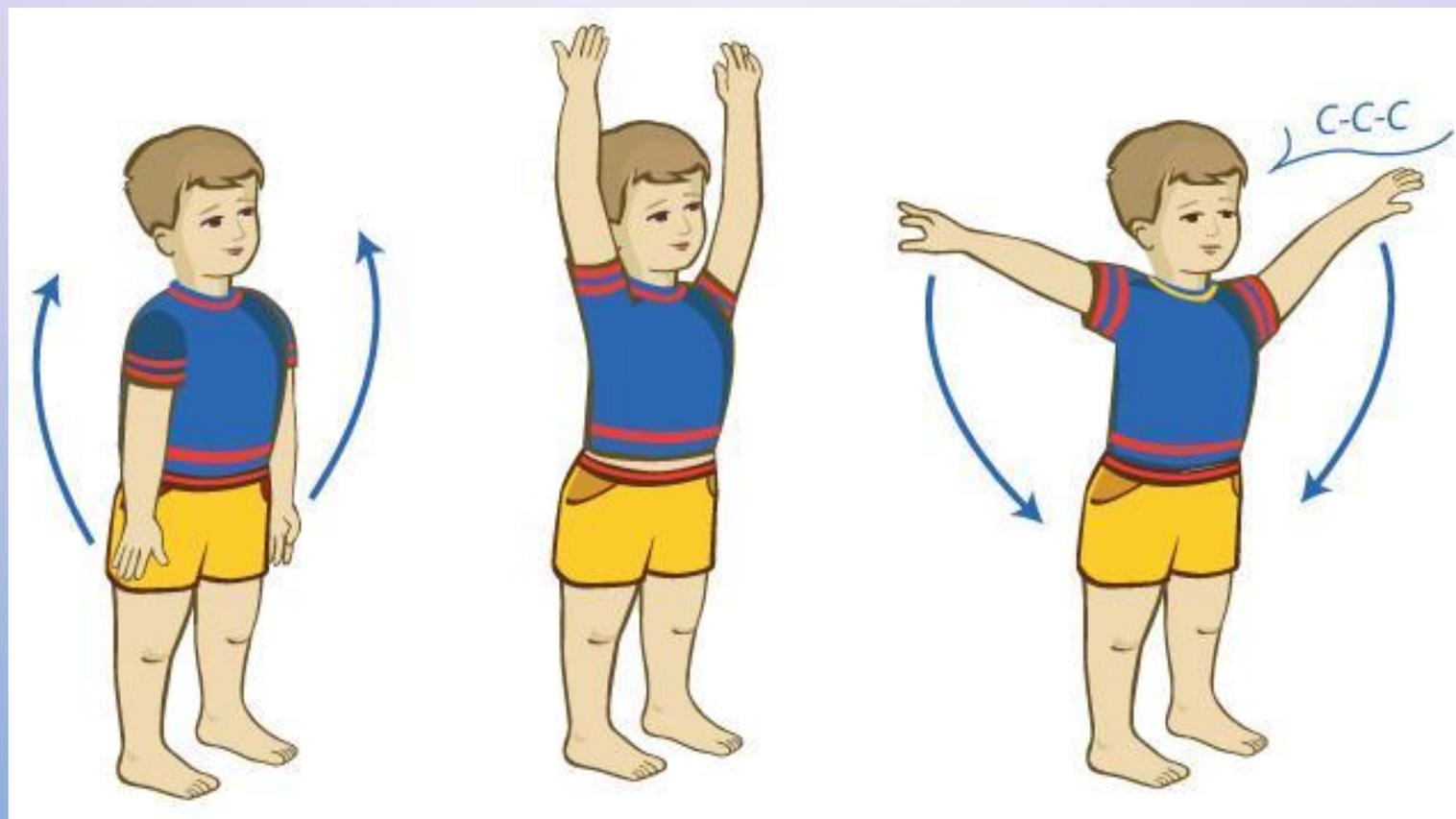
# ФУНКЦИИ НОСОВОЙ ПОЛОСТИ



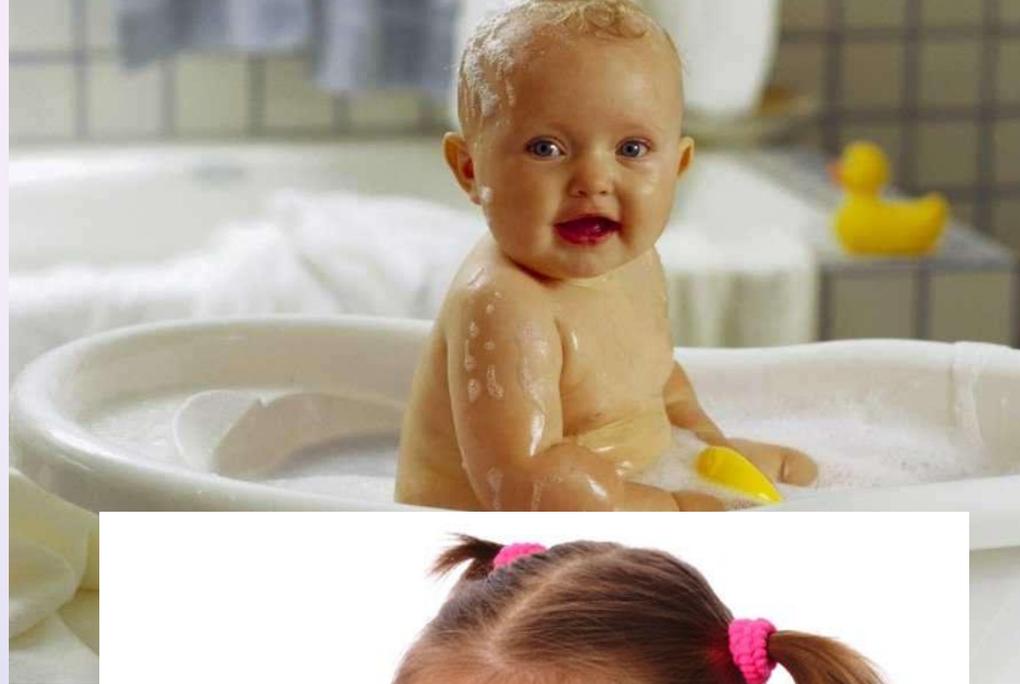
НОС, КАК ПЫЛЕСОС: В НОЗДРЯХ ЕСТЬ  
РЕСНИЧКИ, НА КОТОРЫХ ЗАСТРЕВАЕТ ПЫЛЬ С  
МИКРОБАМИ  
ПОЭТОМУ НЕ СЛЕДУЕТ КОВЫРЯТЬ В НОСУ.



РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ  
СПОСОБСТВУЕТ ВОСПИТАНИЮ ПРАВИЛЬНОГО РЕЧЕВОГО  
ДЫХАНИЯ С УДЛИНЕННЫМ ПОСТЕПЕННЫМ ВДОХОМ,  
ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ



КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЗАБОТИМСЯ  
О НОСИКЕ.  
ПРОВОДИМ  
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ  
ПРОЦЕДУРЫ,  
ВЫСМАРКИВАЕМСЯ



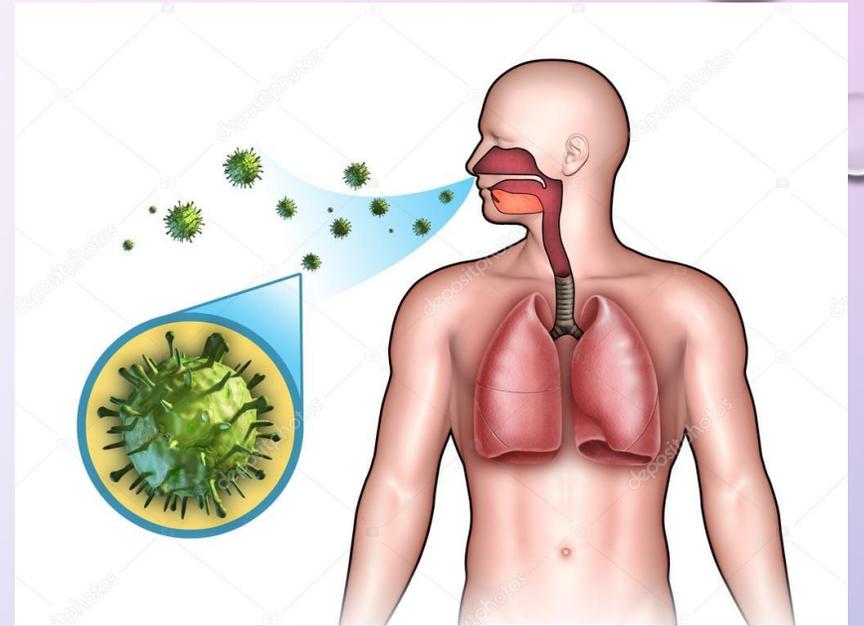
НОСИК ПЛАЧЕТ –  
ПРОСТУДИЛСЯ,  
Я ЕГО НЕ ДОГЛЯДЕЛ:  
ЕСЛИ НОСИК  
РАСКРАСНЕЛСЯ –  
ЗНАЧИТ, НОСИК ЗАБОЛЕЛ.

САМ ЛЕЧИТЬ ЕГО НЕ  
СТАНУ.

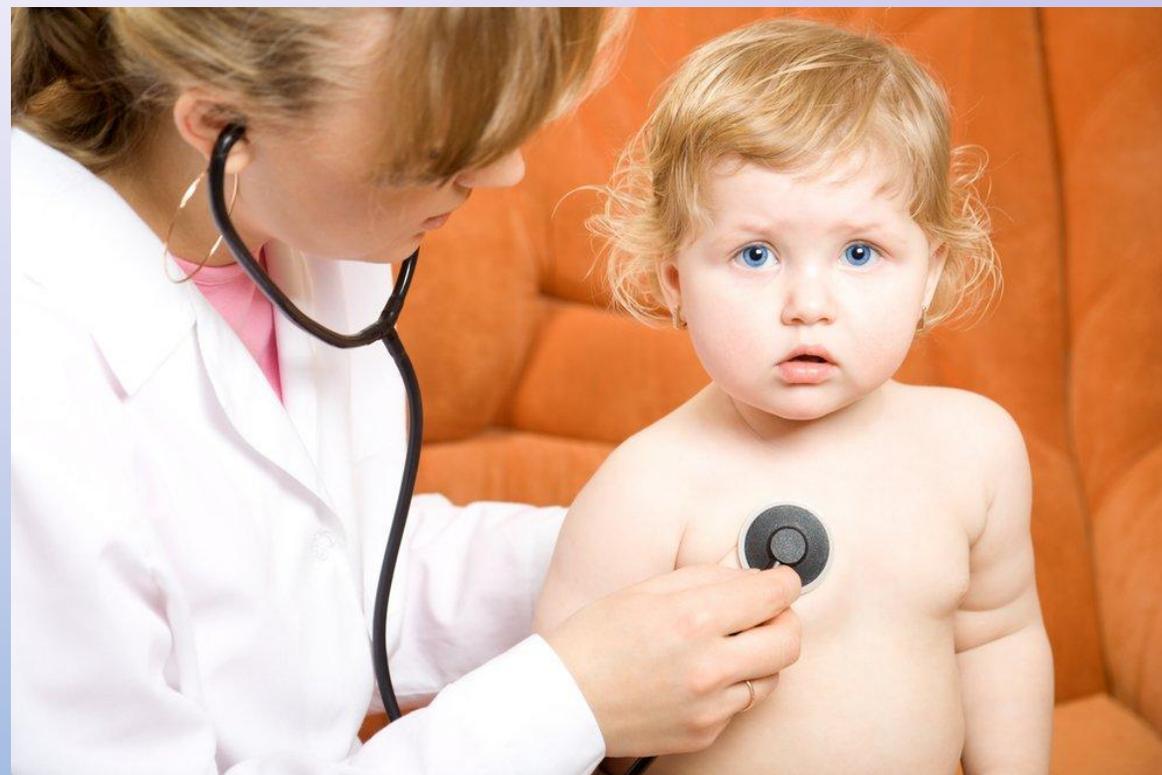
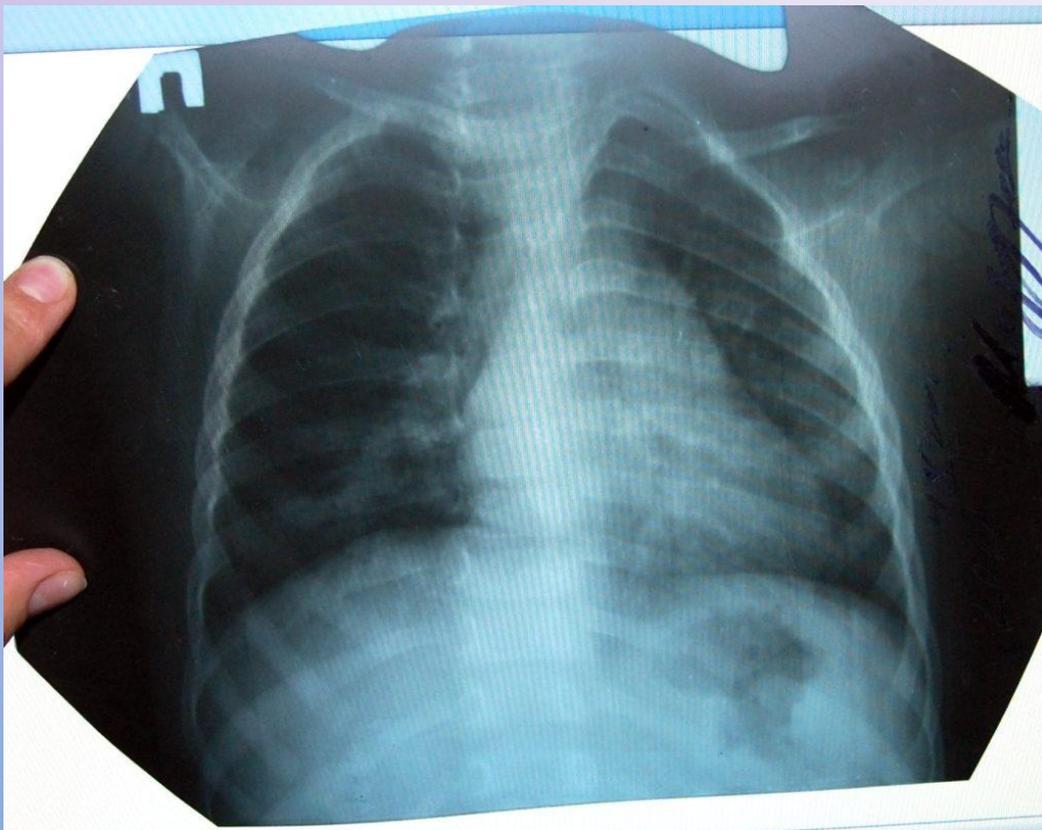
ПОПРОШУ ОБ ЭТОМ МАМУ.  
НОСИК КАПЕЛЬКИ ПОПЬЁТ

–  
НАСМОРК БЫСТРЕНЬКО  
ПРОЙДЁТ;

А ПОКА ДРУЖОЧЕК –  
ПОЛУЧИ ПЛАТОЧЕК!



*МЫ ВСЕ БОЛЕЕМ – ВАМ СКАЖУ БЕЗ ЛИШНИХ СЛОВ Я:  
НЕ ИЗБЕЖИТ БОЛЕЗНИ КАЖДЫЙ, К СОЖАЛЕНЬЮ.  
НЕТ НИЧЕГО ДОРОЖЕ В ЖИЗНИ, ЧЕМ ЗДОРОВЬЕ!  
НУ, РАЗВЕ ТОЛЬКО... ПЛАТА ЗА ЛЕЧЕНИЕ...*



# СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР МЕСТА ДЛЯ ПРОГУЛОК!



# ПОЗНАЙ СЕБЯ И БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ!

