



Что нужно знать о здоровье

Подготовила

Крухмалёва Даша



Личная гигиена



1. Не забудьте утром умыться и почистить зубы.
2. Утром необходимо принять душ.
3. Перед едой обязательно помойте руки с мылом
4. В конце недели сходите в баню.





Если хочешь быть здоров - закаляйся!

1. Каждое утро после сна нужно делать зарядку
2. Для закаливания следует обливаться: сначала тёплой водой, потом холоднее, потом ещё холоднее, потом совсем холодной.
3. После обливания нужно растереть тело махровым полотенцем





Чистота в доме

1. Каждый день проветривайте комнаты
2. Протирайте пыль на мебели и бытовых приборах.
3. Пылесосом обработайте ковровые покрытия и мягкую мебель.
4. Протирайте влажной тряпкой полы.
5. Для очистки воздуха заведите комнатные цветы.



- Каждый день 1.5-2 часа гуляйте на воздухе.
- В воскресенье бывайте в лесу, парке, на речке.



Следите за питанием

1. Питание должно быть разнообразным и полезным.
2. Ешьте больше фруктов и овощей.
3. Не кушайте немытые овощи и фрукты.
4. Пейте только фильтрованную или кипячёную воду.





1. Не курите табак.
2. Не употребляйте наркотики
3. Не пейте алкогольные напитки



Одевайтесь по сезону

1. В зимнее время одежда должна быть тёплой и лёгкой
2. Весной, когда тает снег, нужно одевать непромокаемую обувь
3. Летом нужно носить лёгкую одежду, обувь и головные уборы
4. Осенью нужно носить непромокаемую одежду и обувь. Когда идёт дождь не выходите на улицу без зонта.



- Не пользуйтесь часто сотовым телефоном. Это очень вредно для здоровья.



- Смотреть телевизор, играть в компьютерные игры можно 30-40 минут в день.



- Здоровайтесь со старшими, друзьями, знакомыми. Этими словами вы желаете им здоровья. Они вам отвечают тем же.



**Будьте
здоровы!**

