Виртуальная книжная выставка

«Полезный досуг»

КОРОВКИНСКАЯ СЕЛЬСКАЯ БИБЛИОТЕКА

2020г.

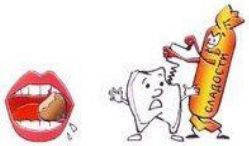
КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

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.

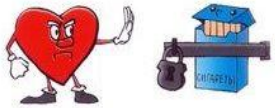


После пасты всем на диво
зубы чисты и красивы!
Зубы надо чистить
обязательно утром и вечером
перед сном.

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!

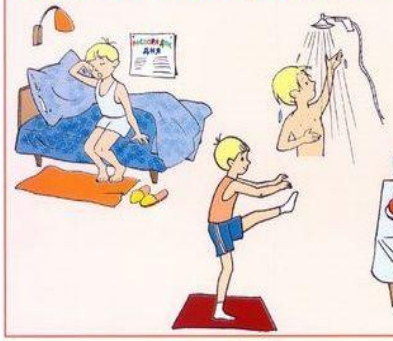


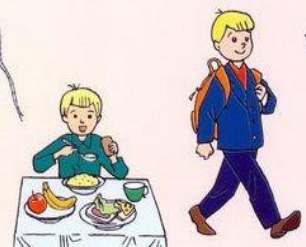
Не кури!
Дым от сигарет загрязняет легкие, затрудняет дыхание и работу сердца, желтеют зубы, теряется внешняя привлекательность.

СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНКОЙ

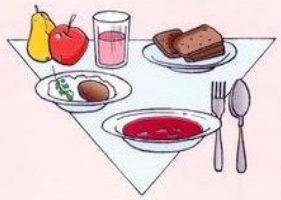
Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Ступни ног полностью стоят на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола - угол в локте составляет приблизительно 90°.

СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!

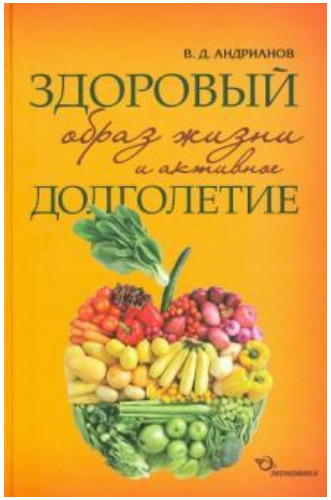




С улицы придя домой,
первым делом руки мой!



К здоровью с КНИГОЙ


В. Д. АНДРИАНОВ
ЗДОРОВЫЙ
образ жизни
и активное
ДОЛГОЛЕТИЕ

ИСКУССТВО ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ
Станислав Трча

В.Н. Яшин
ОБЖ
Здоровый
образ жизни
Учебное пособие
ФЛИНТА • НАУКА

ДЕНИЗ ЛОКСИН
СТРАТЕГИЯ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ
ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО ДОО
ФОРМИРОВАНИЕ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ДОШКОЛЬНИКОВ
Планирование
Система работы

Исцели себя Надежда!
Надежда СЕМЁНОВА
ЗДОРОВЬЕ
ЗДОРОВОГО
ЧЕЛОВЕКА
Практическая экология
XXI века