



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:

Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



Запомни основные правила приема пищи!

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;



Напитки, очищающие организм: полезные свойства соков



Полезность соков обусловлена высоким содержанием в этих напитках витаминов, минералов, глюкозы, фруктозы и других полезных веществ.



Особенно велика польза свежевыжатых соков – в них содержится максимальное количество витаминов. Пить его необходимо сразу после того, как он был отжат. А через два часа полезные свойства соков уменьшаются, так как теряется большая часть витаминов.



Что вредно для зубов ?

- Грызть орехи.
- Есть очень холодную и очень горячую пищу.
- Есть много сладкого



ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ



правильно питайся



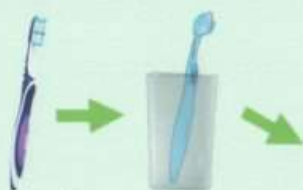
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕЙ ЧИСТУЮ ВОДУ



чисти зубы
утром и вечером
не менее
3 минут



полощи рот
тёплой водой
после каждого
приёма пищи



МЕНЯЙ ЗУБНУЮ ЩЁТКУ
НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В 3 МЕСЯЦА



ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСЕЩАЙ
ВРАЧА-СТОМАТОЛОГА
2 РАЗА В ГОД

ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ



нельзя есть много сладкого



нельзя грызть зубами орехи
и другие твёрдые предметы



нельзя есть очень горячую и очень
холодную пищу

ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Серия «Правила гигиены»
 Подписано в печать 11.07.2016. Формат 440х300
 Тираж 10 000 экз. Заказ № 203
 ООО «Издательство «Альпина»
 214030, Рязань, ул. Советская, д. 42
 Дистрибутор в Беларуси: Частное предприятие «Славянка»
 Белорусь, 210034, г. Минск, ул. Ленинградская, 138, ст. 16
 «Белорусское государственное издательство «Славянка»
 Отдел продаж ООО «Белорусское государственное издательство «Славянка»
 220048, Рязань, ул. Пушкинская, д. 18

© «Славянка», иллюстрации 2016
 © «Альпина», иллюстрации 2016
 © «Альпина», иллюстрации 2016

0+



ЧИСТИ ЗУБЫ 2 РАЗА В ДЕНЬ



ДЕЛАЙ ЗАРЯДКУ



СЛЕДИ ЗА ЧИСТОТОЙ СВОЕЙ КОМНАТЫ



ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ



ПОЛЬЗУЙСЯ НОСОВЫМ ПЛАТКОМ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ



МОЙ РУКИ ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА



ПОДСТРИГАЙ НОГТИ



МОЙ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ



МОЙ ФРУКТЫ ПЕРЕД ЕДОЙ



РЕГУЛЯРНО МОЙСЯ



УМЫВАЙСЯ УТРОМ И ПЕРЕД СНОМ



Личная гигиена



ПРАВИЛЬНО МОЕМ РУКИ



**Ладонка
об ладонку**



Между пальчиков



**Тыльные
стороны ладоней**



Моем пальчики



**Моем пальчики
с внешней стороны**



**Не забываем
про запястья**



Моем запястья



**Смываем мыло,
вытираемся насухо!**



ЧТОБЫ ВЫСЫПАТЬСЯ НУЖНО:



01



**ЛОЖИТЬСЯ КАК МОЖНО
РАНЬШЕ**
желательно в 8-9 часов

02



СПАТЬ ПРАВИЛЬНО
желательно на спине
или правом боку

03



НЕ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ
кушать минимум за 4
часа до сна

04



**СДЕЛАТЬ ДЫХАТЕЛЬНУЮ
ГИМНАСТИКУ**
сосредоточиться и медленно
глубоко дышать

05



НЕ СПАТЬ НА ДИВАНЕ
выбрать правильный
матрас и подушку