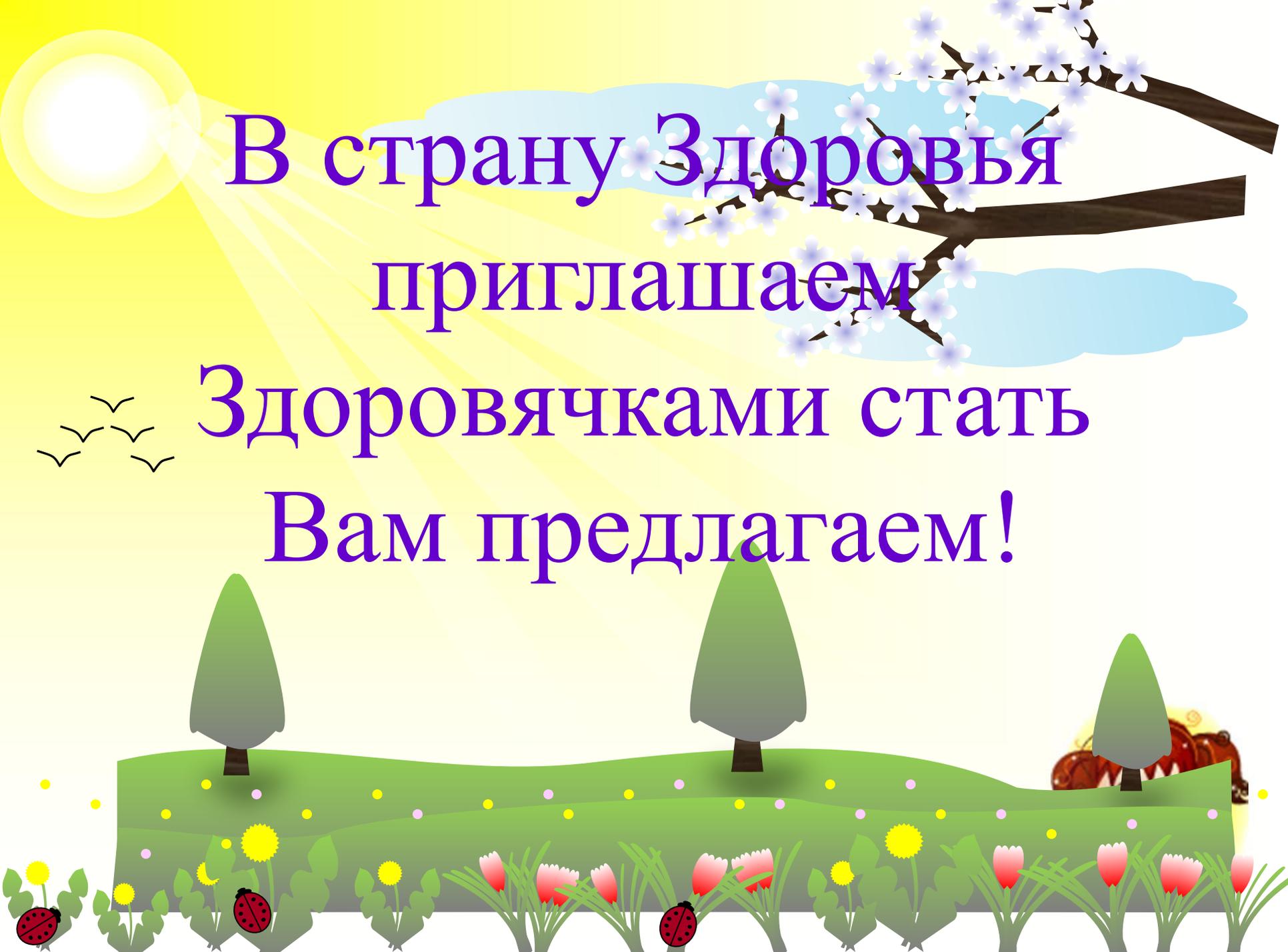


Устный журнал «Здоровейка»





В страну Здоровья
приглашаем

Здоровячками стать
Вам предлагаем!

Хорошие зубы – залог здоровья.

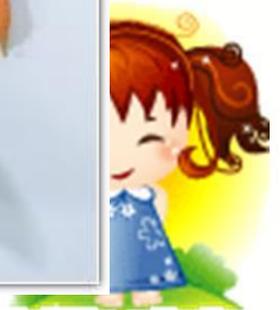


Здоровый сон

- Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время
- Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, читать волнующие книги.
- Не есть на ночь!
- Спать надо в полной темноте.
- Спать в хорошо проветренном помещении. Идеальная температура 20.
- Спать на ровной постели: высокие подушки и мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.
- Спать лучше на спине или на правом боку.
- Не применять снотворного!



Как следует питаться



- Главное не переешьте!
- Ешьте в одно и то же время.
- Воздерживайтесь от жирной пищи.
- Остерегайтесь острого и соленого.
- Сладостей тысяча, а здоровье одно.
- Овощи и фрукты – полезные продукты.



Умеренность



Разнообразие





Загадки



- В легких при курении постепенно скапливается табак – дым и сажа.
- Кашель травмирует легкие, дыхание становится слабым.
- Спортивные и учебные показатели значительно снижаются.
- Никотин вызывает привыкание к сигаретам.
- Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщиков становится грубым, хриплым.



Все пороки от безделья

