

Враги твоего здоровья



1. ЛЕНЬ
соблюдать личную
гигиену:

• ЛЕНЬ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



лень умываться



- лень мыть руки



лень купаться



лень навести порядок



К ЧЕМУ ЭТО ПРИВОДИТ?



- к неряшливому виду



- к заболеванию зубов



- к заболеванию ушей



- к общему недомоганию



Правила личной гигиены:

- ❑ Следите за чистотой лица и рук.
- ❑ Волосы нужно содержать в чистоте и порядке.
- ❑ Обувь нужно чистить каждый день.
- ❑ Всегда нужно иметь при себе носовой платок.
- ❑ Перед едой мыть руки с мылом.
- ❑ Одежда всегда должна быть чистой и выглаженной.

Народная мудрость гласит:

- Чистота – залог здоровья.
- Чисто жить – здоровым быть.
- Чистая вода – для choroby беда.



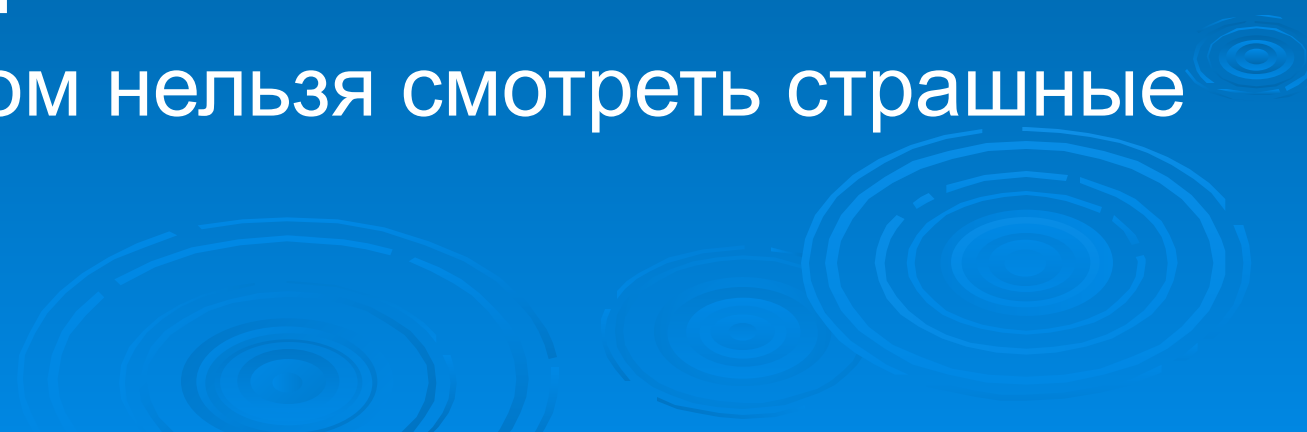
2. НЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ РЕЖИМ ДНЯ



- ПОЗДНО ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ



Правила для сна:

- Обязательно ложитесь спать и вставайте в одно и то же время.
 - Спать нужно в полной темноте.
 - Спать лучше на спине или на правом боку.
 - Спите на ровной постели.
 - Перед сном нельзя смотреть страшные фильмы.
- 

- по утрам не делаете зарядку



3. Нарушение дисциплины.



• ТРАВМЫ



4.ТЕЛЕВИЗОР И КОМПЬЮТЕР



БУДЬТЕ ВСЕГДА
ЗДОРОВЫ!

