# Враги твоего здоровья

# ЧТО УГРОЖАЕТ ТВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ?

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 хворобы 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!