



# Правила здорового образа жизни

Ты ветра не боишься,  
В игре не устаёшь,  
И рано спать ложишься,  
И с солнышком встаёшь  
Зимой на лыжах ходишь,  
Резвишься на катке,  
А летом - загорелая,  
Купаешься в реке.



Подготовила воспитатель  
ТОГБОУ «Центр психолого-педагогического  
сопровождения и коррекции» Гармония»  
У.А. Кочеткова



**КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ**

## **ВОДЫ НЕ БОЙСЯ – ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!**

**Руки надо мыть с мылом:**

**Перед едой**

**После прикосновения к животным**

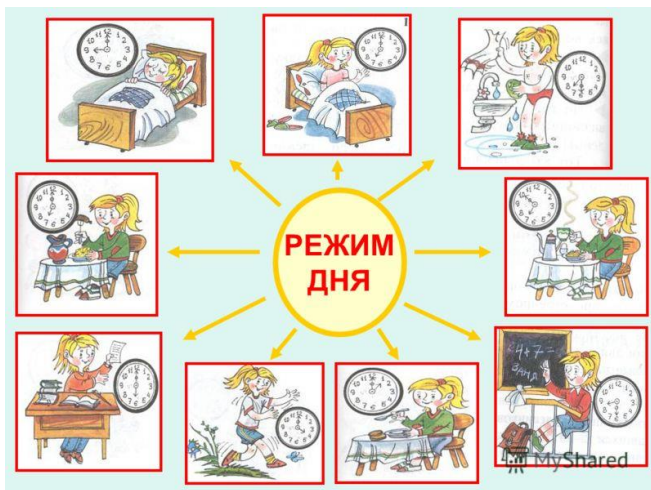
**После посещения туалета**

**После всякого загрязнения**

**Это убережёт вас от болезней**



## **СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ!**



**Зубы надо чистить обязательно утром и вечером перед сном.**

**Никогда не предлагай другому и не бери чужую зубную щётку и расчёску, 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 за компьютером не более 30-45 минут. Необходим перерыв.**

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

**Следи за своей осанкой!**

## **СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!**

