

# ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ

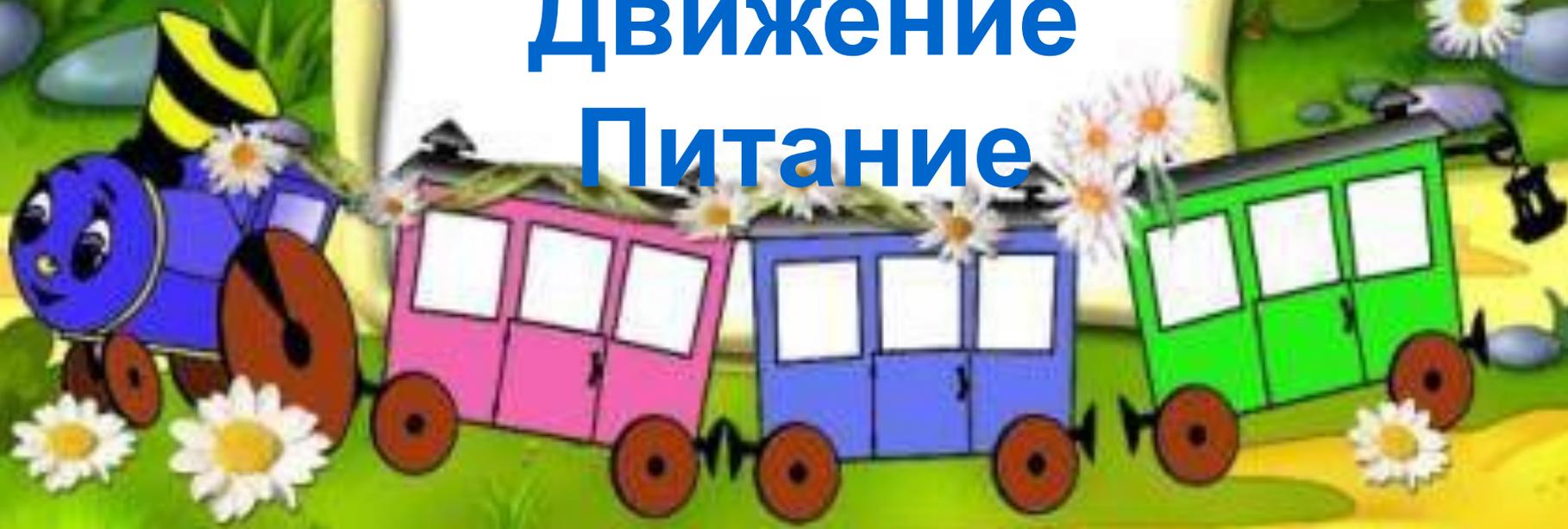


# ПРАВДА-НЕПРАВДА

---



**Гигиена  
Зубы  
Режим  
Зрение  
Движение  
Питание**



# Гигиена



Зубы



# Режим



Зрение



# ПРАВИЛА БЕРЕЖНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗРЕНИЮ

---

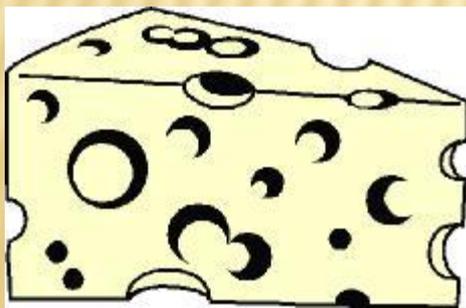
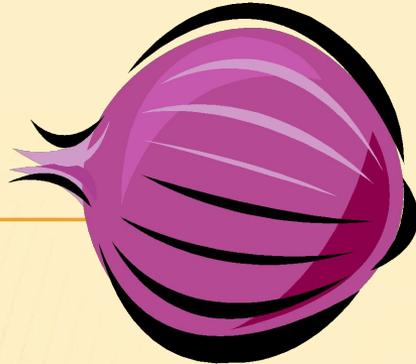
- ❖ Не играй с острым предметом.
- ❖ Глаза не три, не засоряй.
- ❖ Лежа книгу не читай.
- ❖ На яркий свет смотреть нельзя.
- ❖ Не смотреть близко телевизор.
- ❖ Не писать, низко склоняясь над столом.
- ❖ От стола до глаз – 40 см.
- ❖ В темноте не напрягать глаза.
- ❖ Не держать близко к глазам учебник.

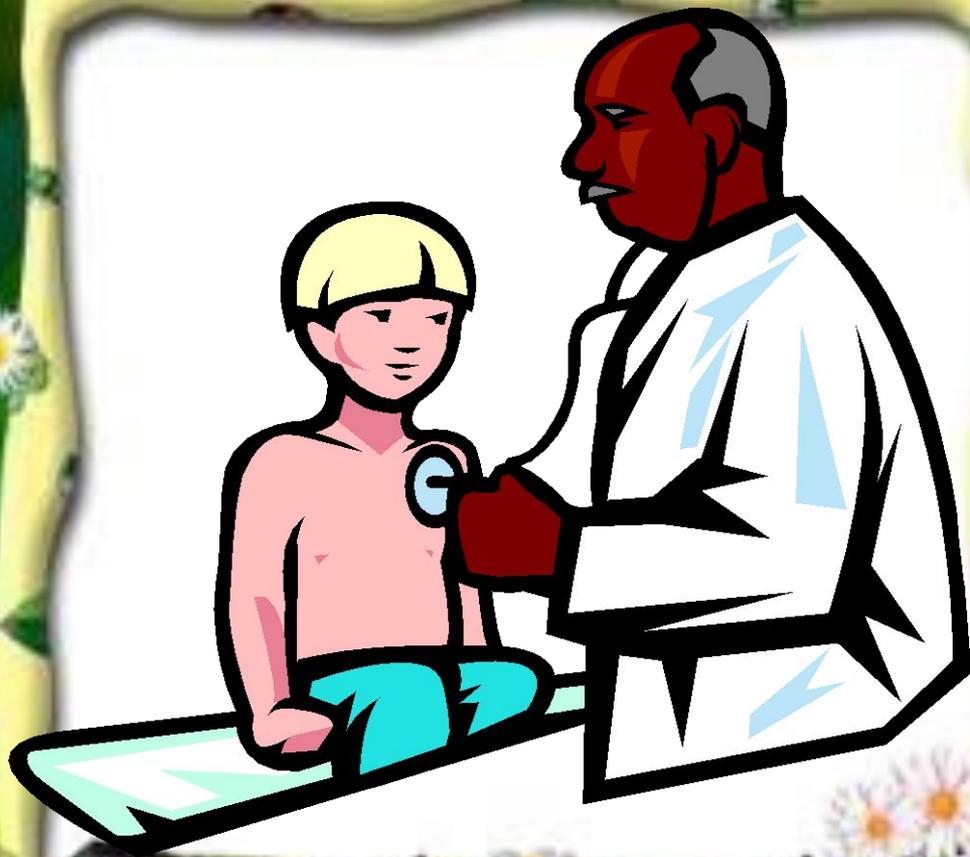
# Движение



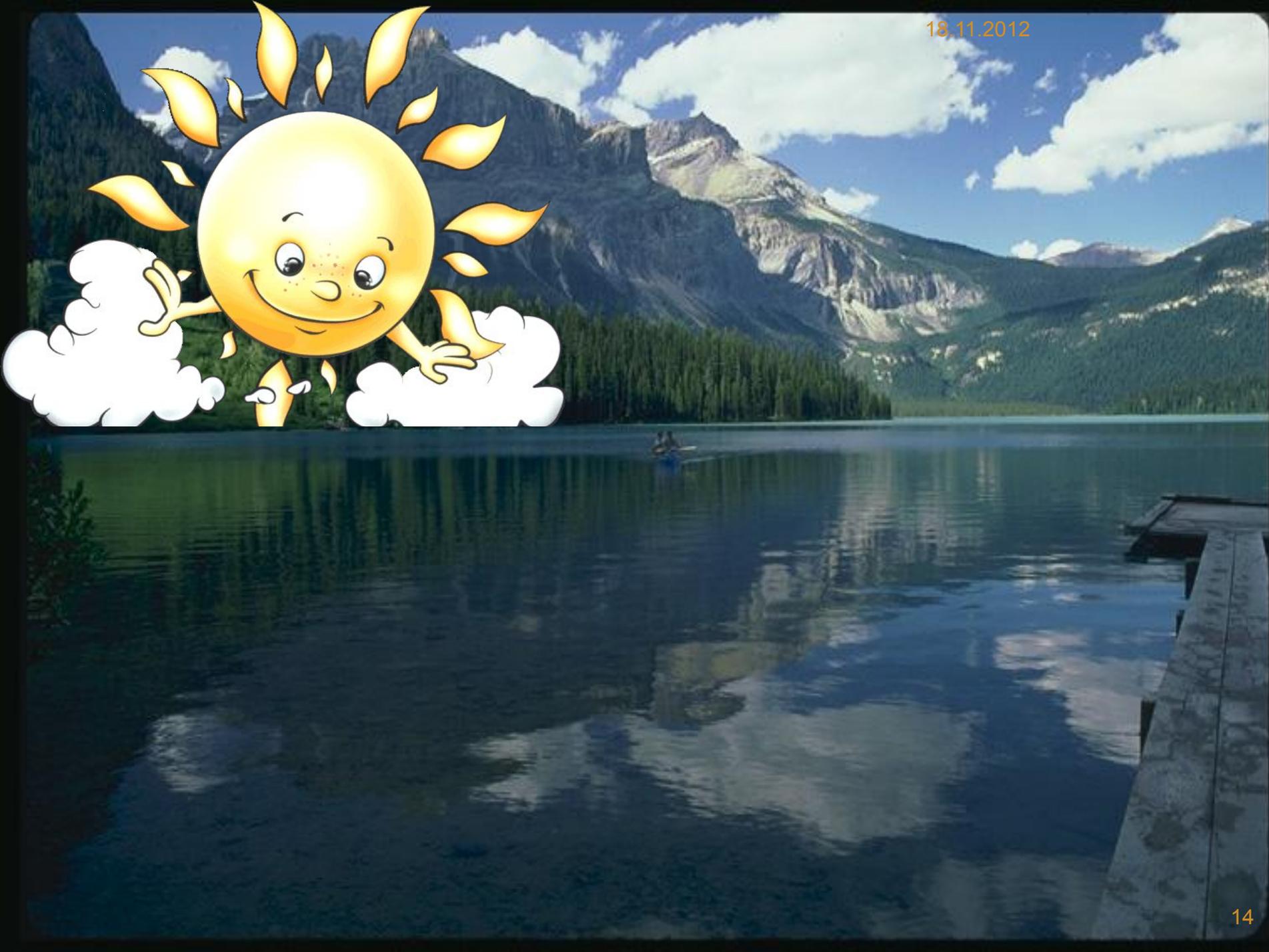
# Питание

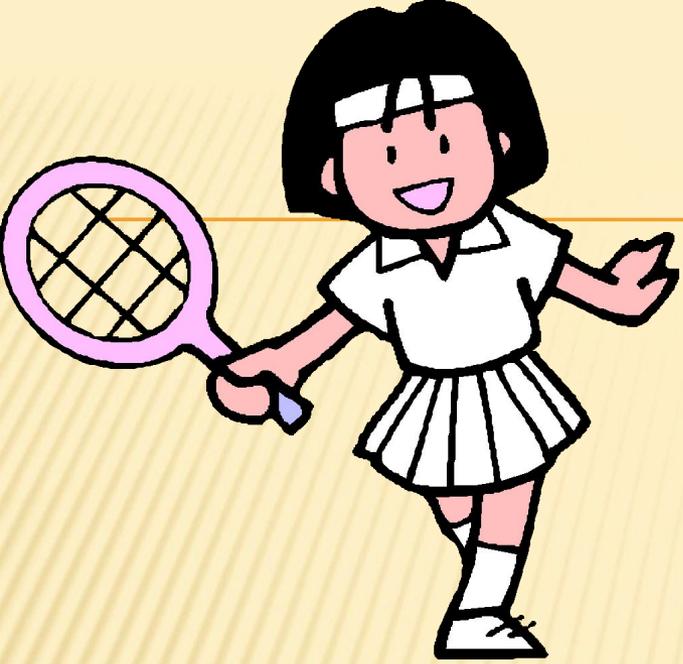










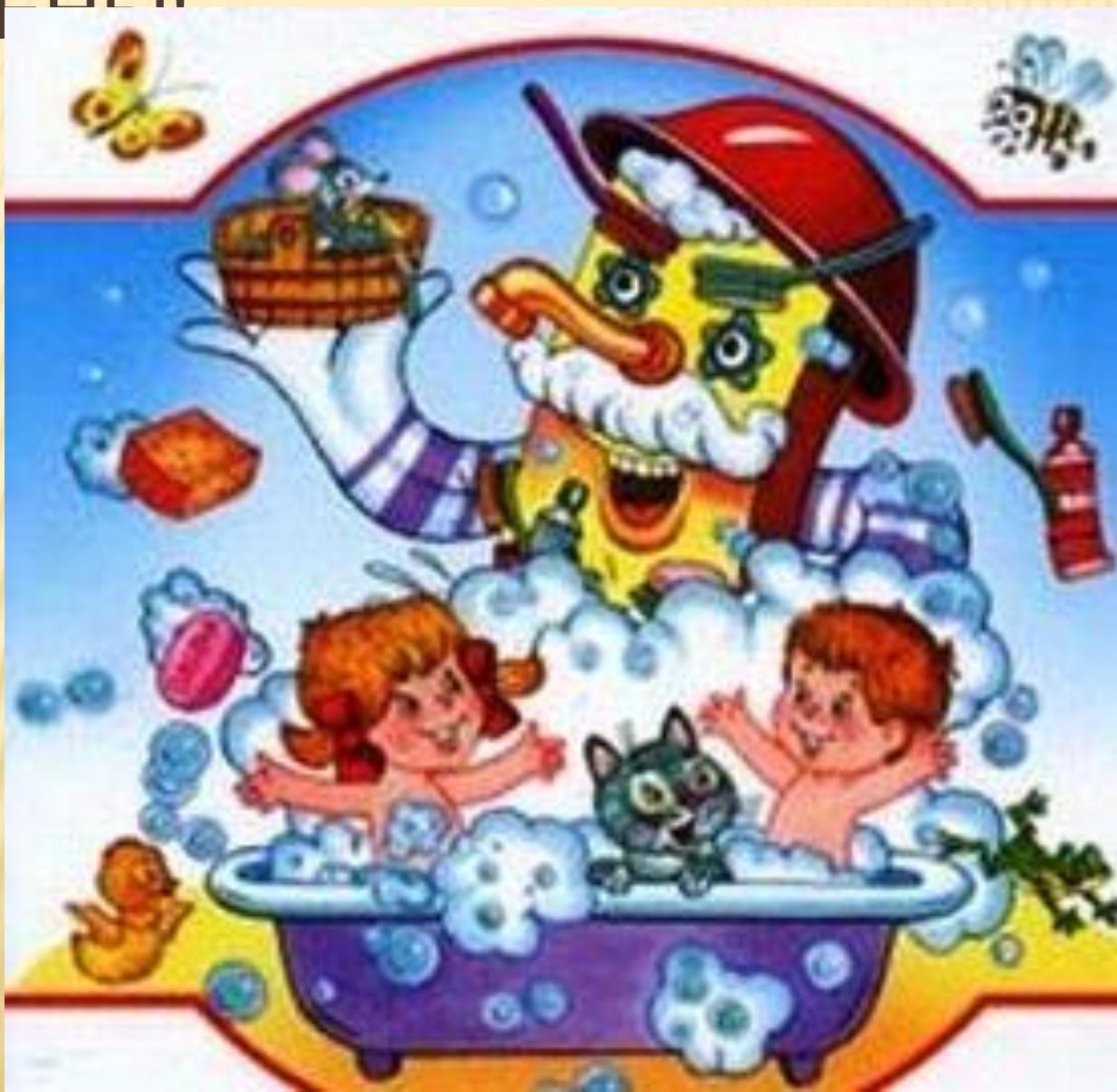




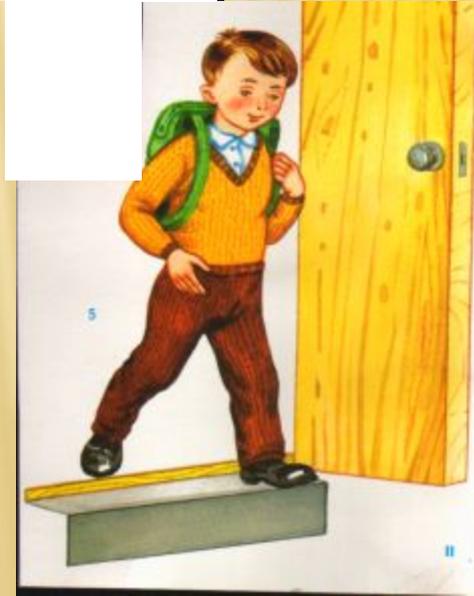
# ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ



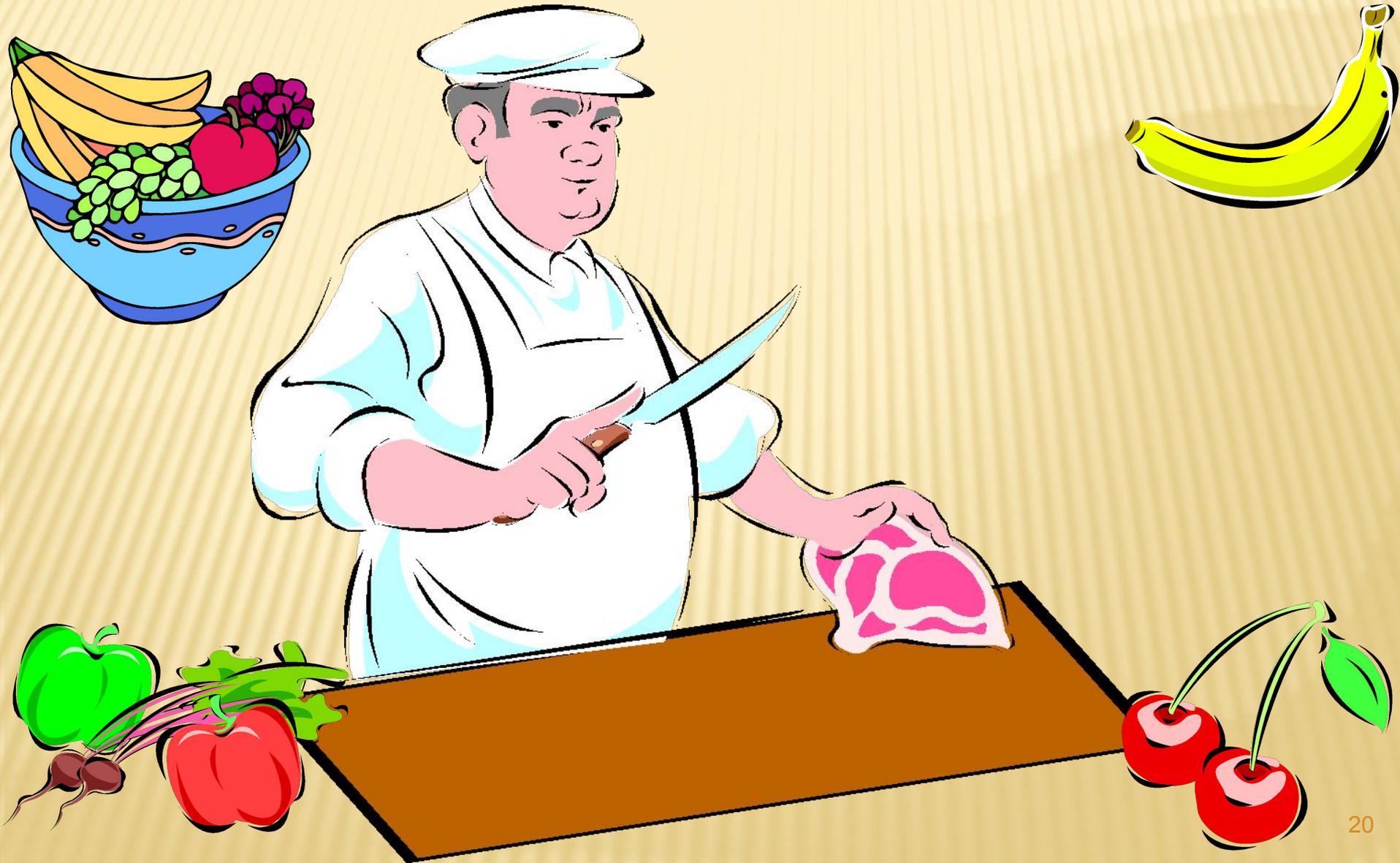
# НЕ ЗАБЫВАЙ О ПРАВИЛАХ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



# СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ!



# ПОМНИ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ!





□ Мы открыли вам  
секреты, как здоровье  
сохранить.

Вы полняйте все советы,  
и легко вам будет жить!



ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!

