

Устный журнал «Расти здоровым»



1 страница Как возникают болезни?



О простуде



1. Не ходи с мокрыми ногами или в мокрой одежде

2. Одевайся по погоде



1. Держись подальше от того, кто кашляет и чихает

2. Когда кашляешь или чихаешь, прикрывай рот и нос платком

3. Не ходи ни в школу, ни в гости, пока не поправишься

2 страница
Осанка –стройная
спина





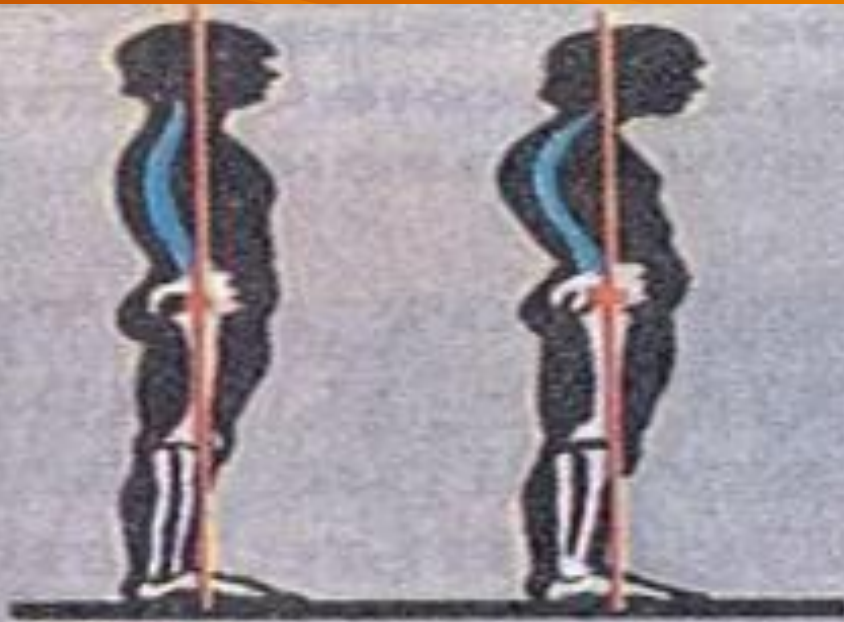
Так нельзя сидеть при письме.



Неправильная осанка.



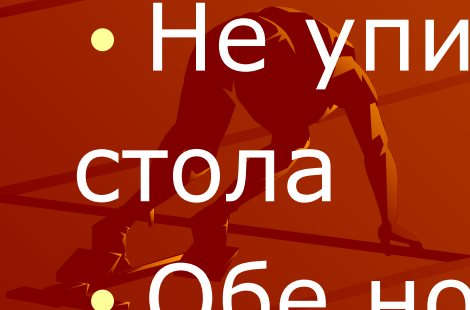
Правильная осанка.



Памятка.

Как сохранить красивую осанку?

- Сиди прямо, слегка наклони голову вперёд
- Не упирайся грудью в край стола
- Обе ноги ставьте на пол подошвой
- Если ты устал, то отдохни





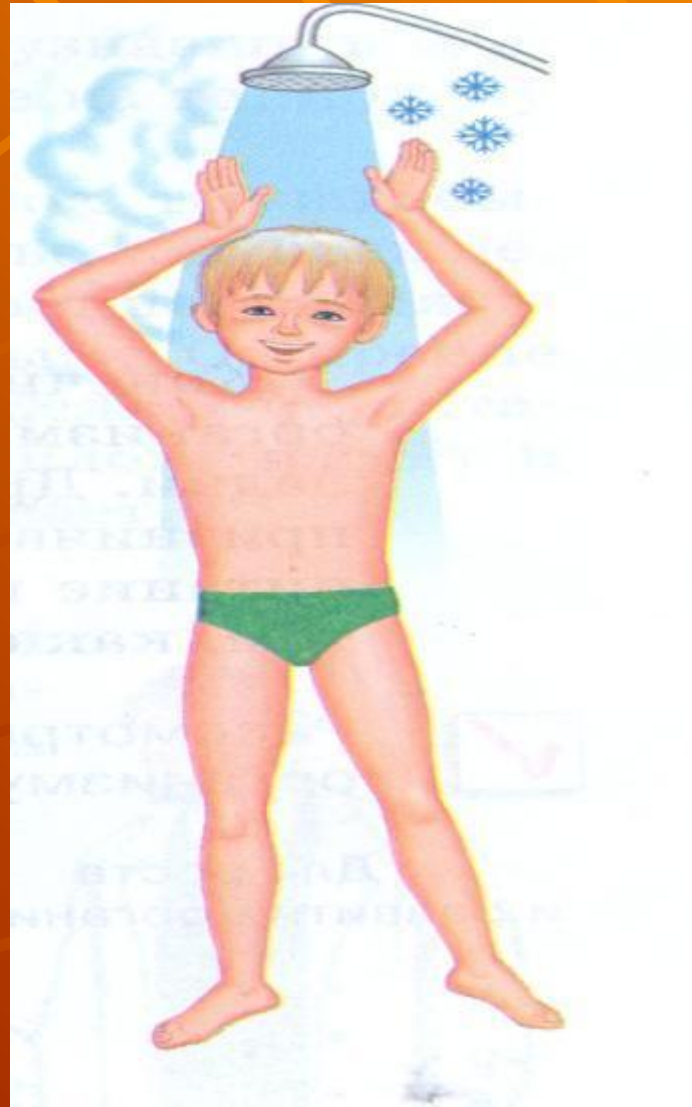
Так надо сидеть при письме.

3 страница

Если хочешь
быть здоровым –
закаляйся?









4 страница

Спортивная



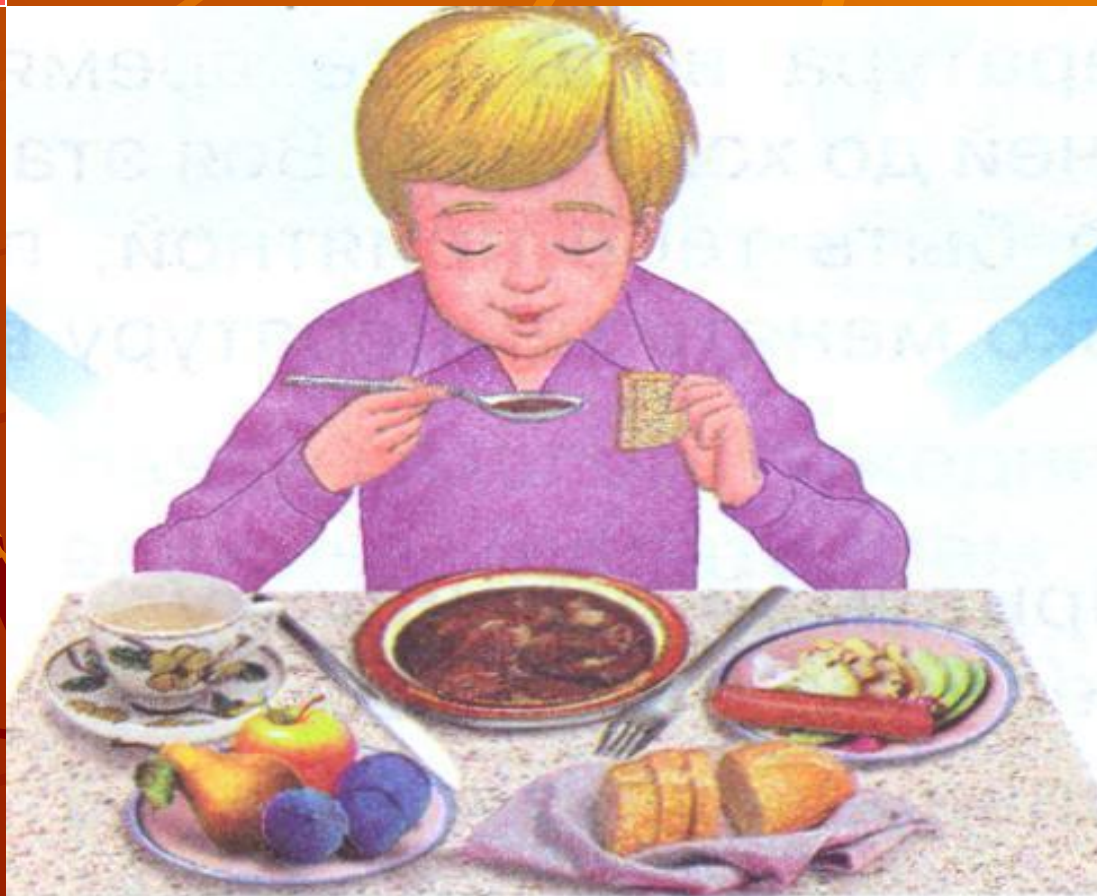
5 страница

Правильное питание-
залог здоровья



Для роста
и
развития
организма

Для борьбы
с болезнями



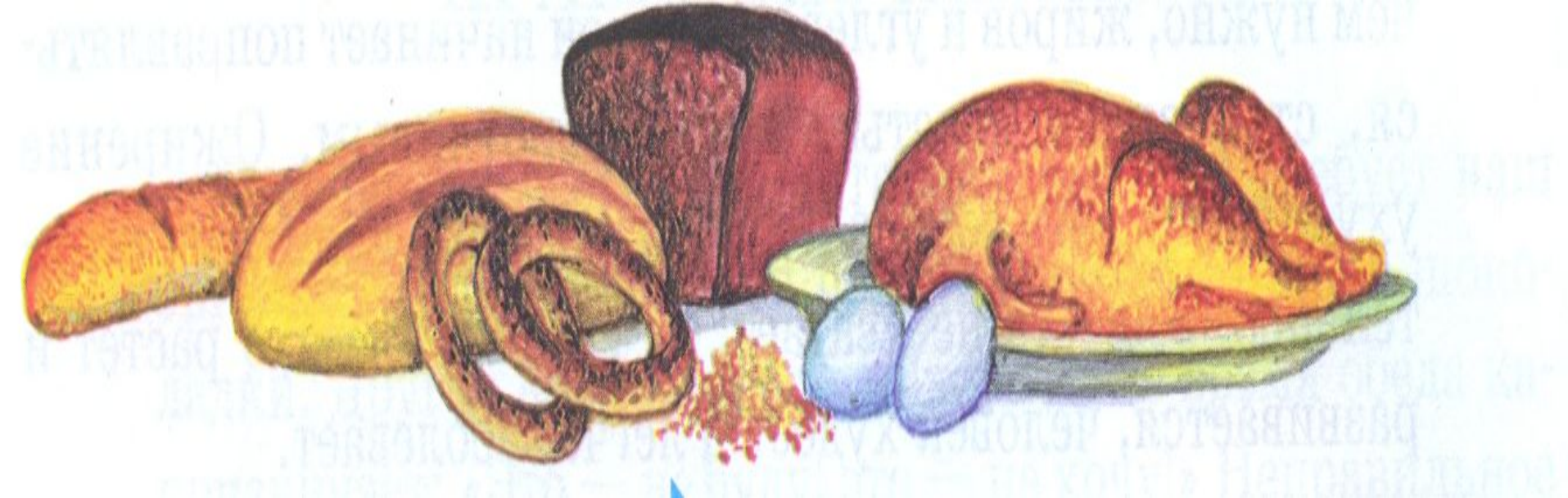
Для повышения
выносливости
и активности

Для хорошего
самочувствия
человека



Витамин А
улучшает зрение





Витамин В

Укрепляет организм, даёт
запас энергии





Витамин Д

Укрепляет костную
систему,
предупреждает
заболевание рахитом





Витамин С

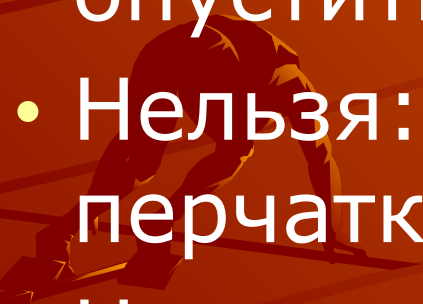
**Закаливает организм,
помогает бороться с
болезнями**

6 страница

Безопасность при
любой погоде

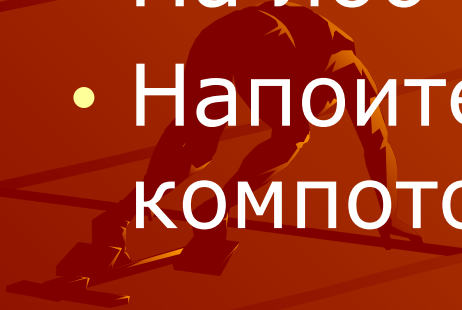


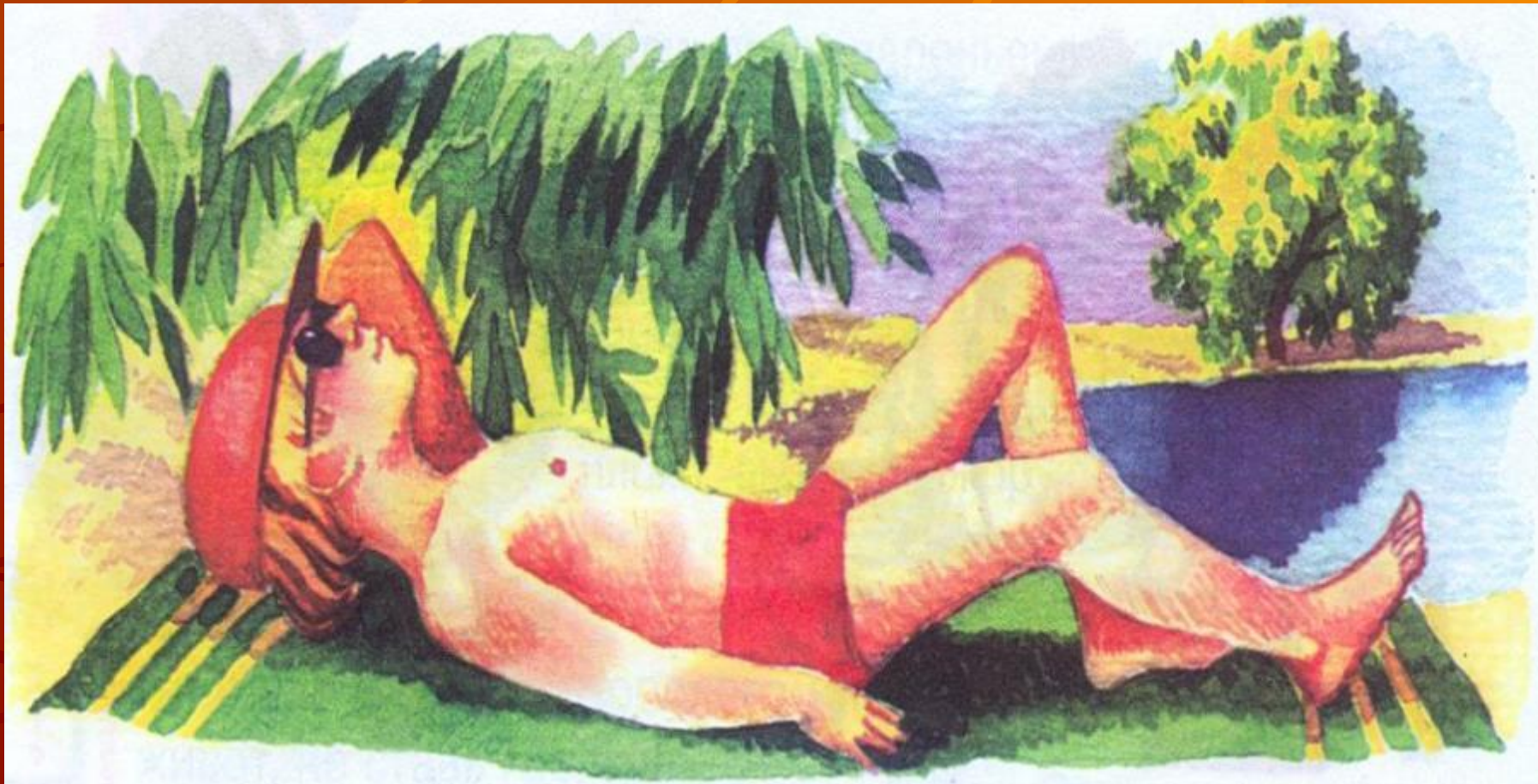
ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

- Укутать тёплым одеялом
 - Выпить горячий чай, молоко
 - Отмороженные руки или стопы опустить в тёплую воду
 - Нельзя: растирать снегом, перчаткой, жидкостями
 - Не прикасаться печки, камина
- 
- A silhouette of a person wearing winter clothing, including a hat and gloves, is positioned in the lower-left area of the slide. The person appears to be in a crouching or walking posture, possibly on a snowy surface. The background features abstract, curved lines in shades of orange and yellow.

ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

- Поместить пострадавшего в день или в прохладное помещение
- Оботрите тело мокрым полотенцем
- На лоб положить холод
- Напоите прохладной водой, соком, компотом или чаем со льдом





ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГРОЗЕ

- Если вы находитесь на возвышении спуститесь вниз
- Держитесь подальше от одиноко стоящих деревьев, столбов и металлических предметов
- Не прячьтесь между высокими камнями
- Если гроза застала вас в воде, плывите к берегу
- Если вы едете в машине оставайтесь в ней
- Находясь в доме, закройте окна, выключите радио и телевизор



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

