

# ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СТРАНЕ «ЗДОРОВЬЕ»





СТАНЦИЯ  
«РУЧКИНО»

# ПРАВИЛА УХОДА ЗА РУКАМИ

- Обязательно мыть руки с мылом теплой водой.
- Насухо вытирать полотенцем.
- Вовремя подстригать ногти, удалять грязь.
- Смазывать кремом.
- Зимой: носить варежки.





DP1A-237

# СТАНЦИЯ «ЗУБКИНО»





# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА УХОДА ЗА ЗУБАМИ

- Чистить зубы два раза в день — утром и вечером.
- Меньше есть сладкого, больше — овощей и фруктов.
- Если разболелся зуб, надо идти к врачу.





DP1A-237





# СТАНЦИЯ «УШКИНО»



# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА УХОДА ЗА УШАМИ

- ⦿ Ушки нужно мыть, чистить
- ⦿ Не слушать громкую музыку
- ⦿ Не совать посторонние предметы в уши
- ⦿ Беречь уши от простуды (головные уборы в холодное время года)





DP1A-237

# СТАНЦИЯ «ГЛАЗКИНО»







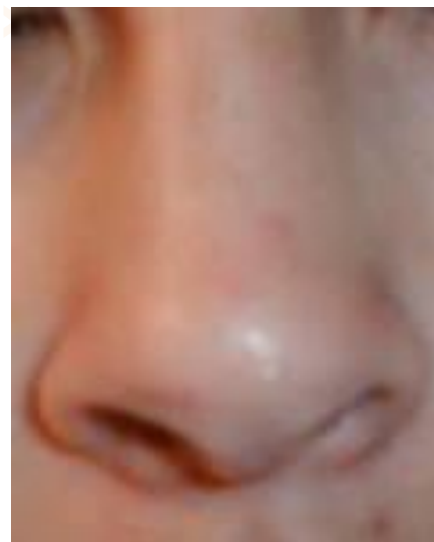
# УПРАЖНЕНИЯ, СНИМАЮЩИЕ УТОМЛЕНИЕ С ГЛАЗ:

- 1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек; затем открыть (5-6 раз).
- 2. Быстро поморгать в течение 1-2 минут.
- 3. Закрывать веки и массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 мин.
- 4. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (3-4 раза).



DP1A-237

# СТАНЦИЯ «НОСИКОВО»





# УХОД ЗА НОСОМ

- Нужно дышать носом.
- Для ухода за носом используй чистый носовой платок.
- Избегай попадания в нос посторонних предметов.
- Не вдыхай вещества с резким запахом.
- Не забывай чистить и промывать нос.