

Я здоровье
сберегу,

Сам себе я
помогу.

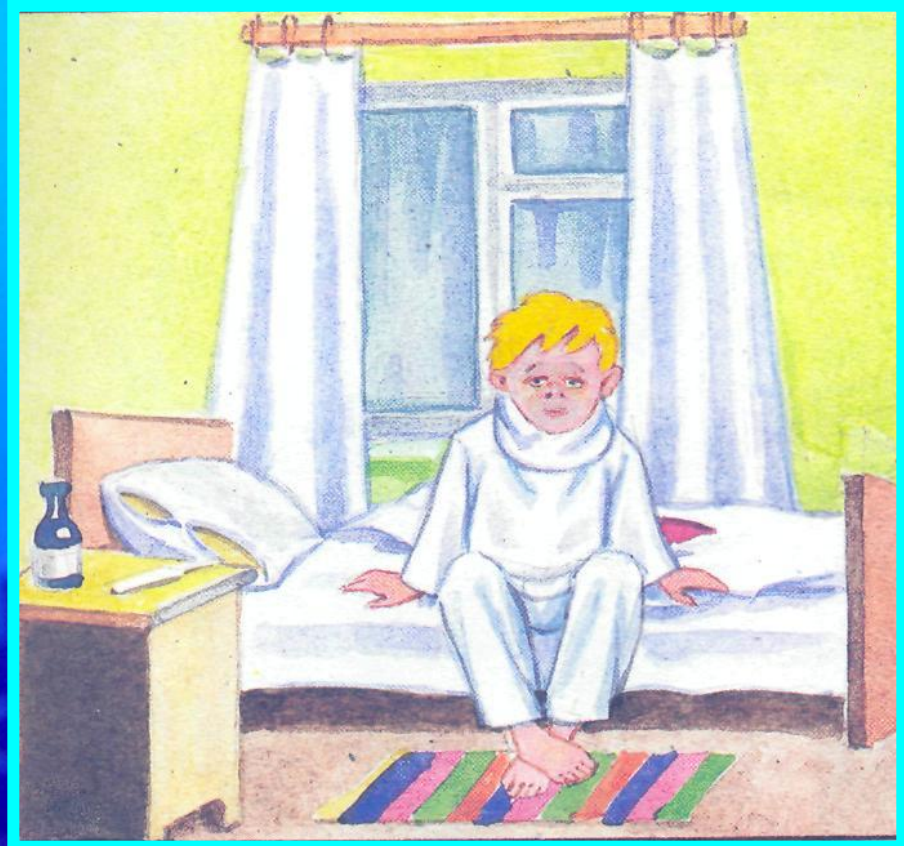




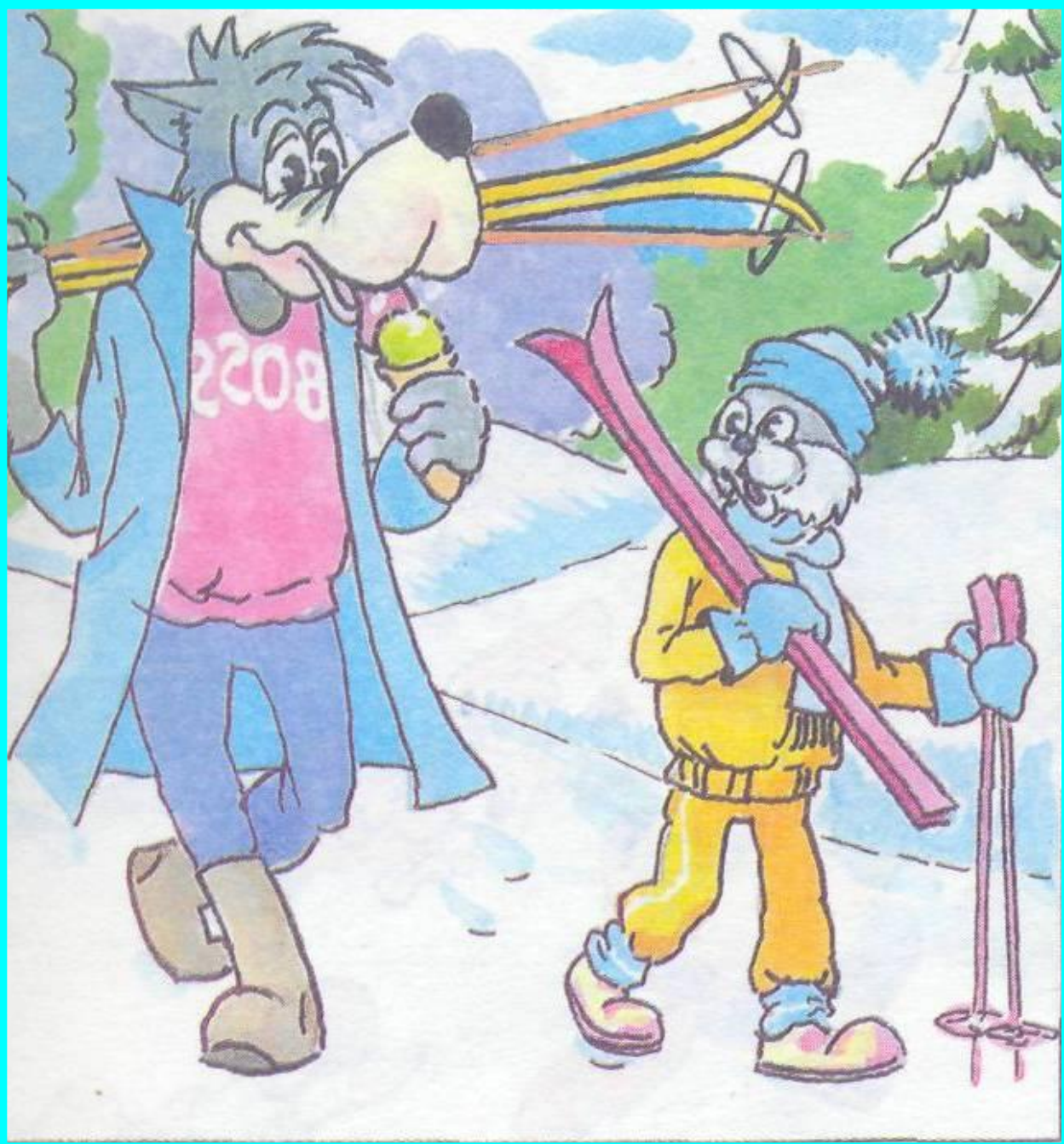


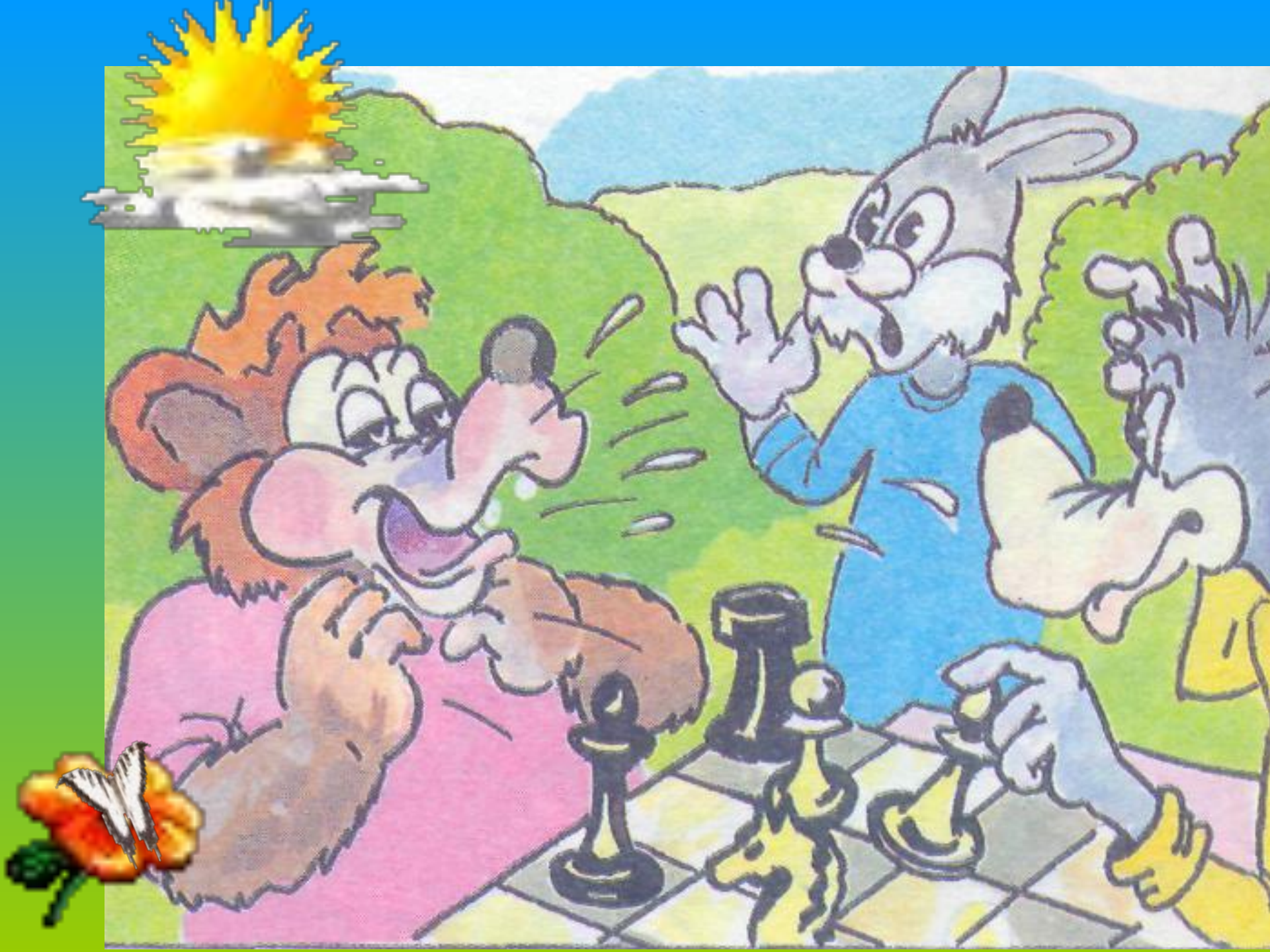
Закаливание зимой

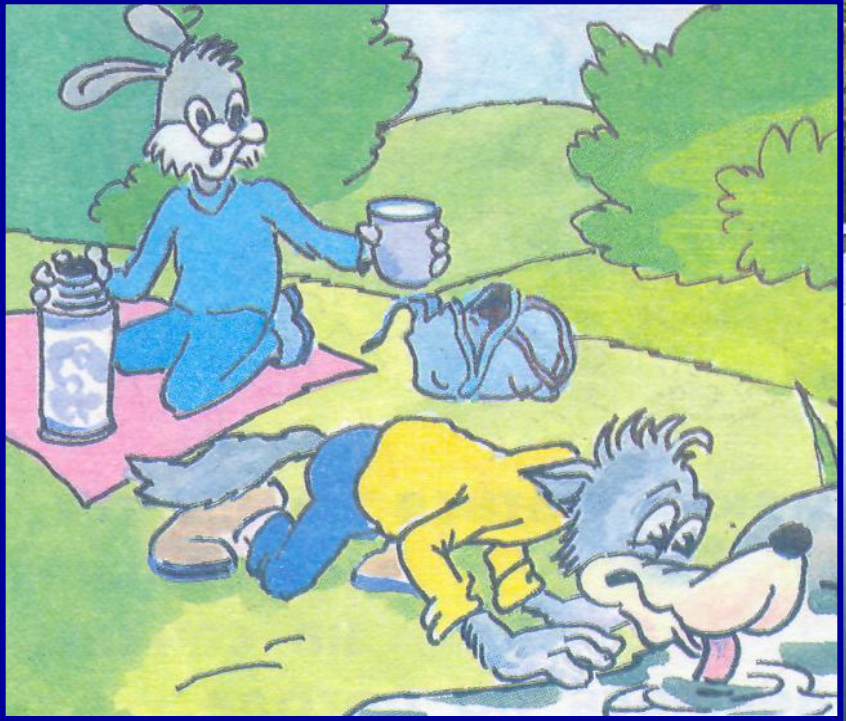
Простудные заболевания





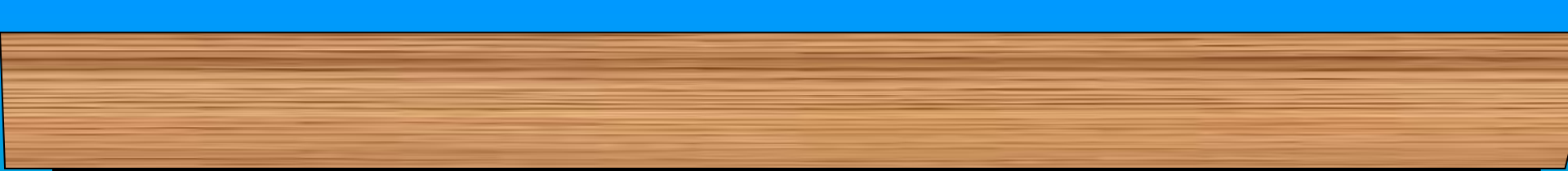






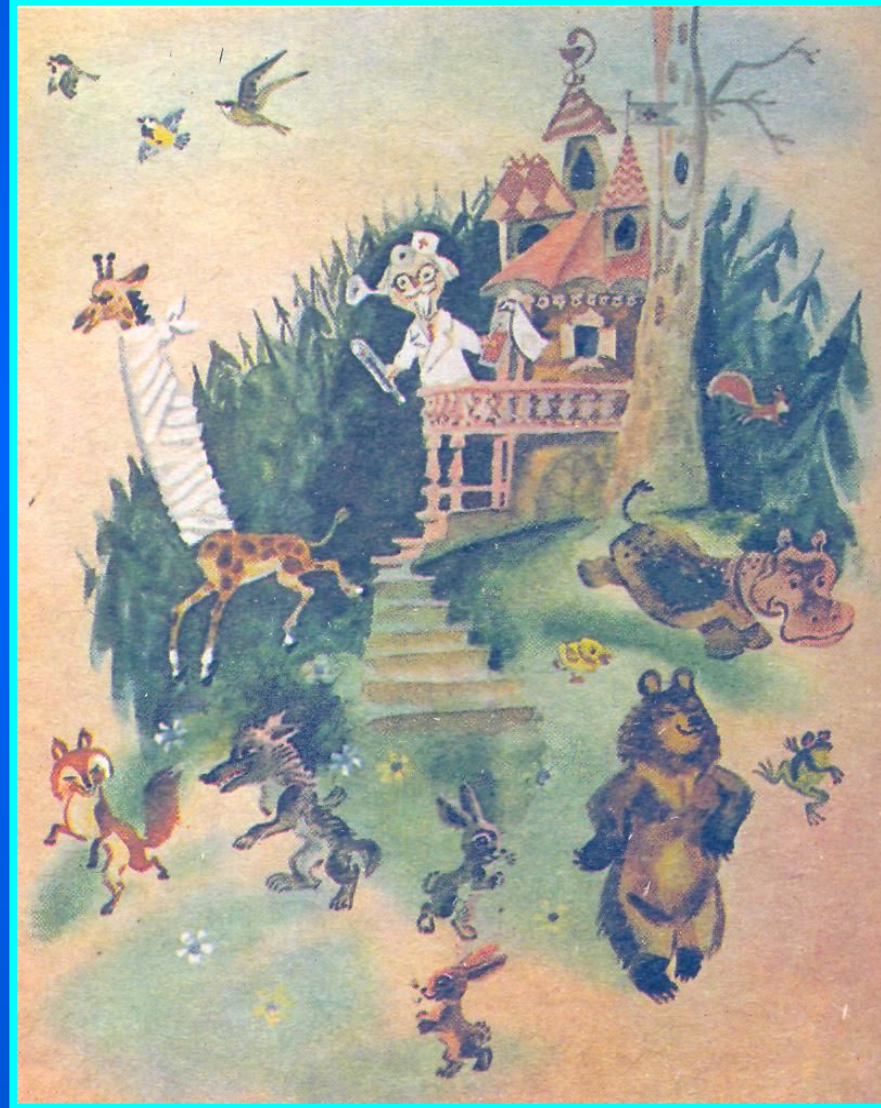




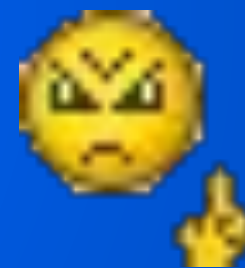
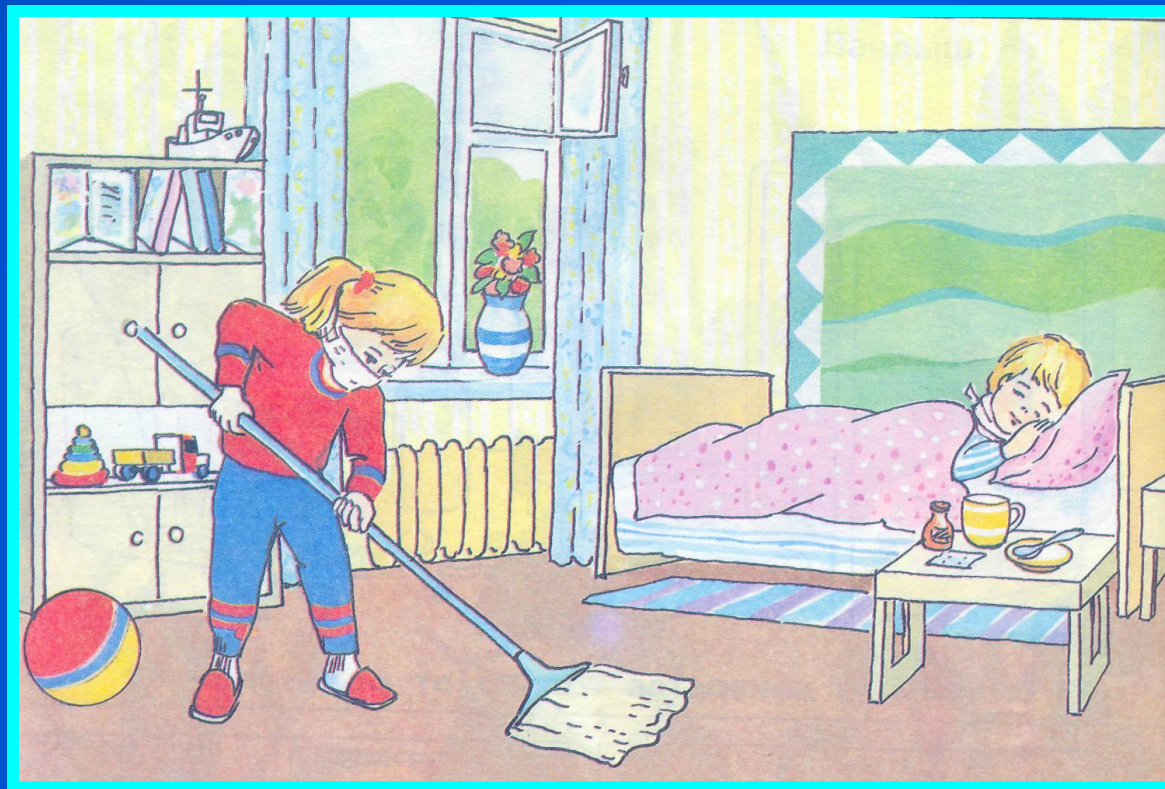






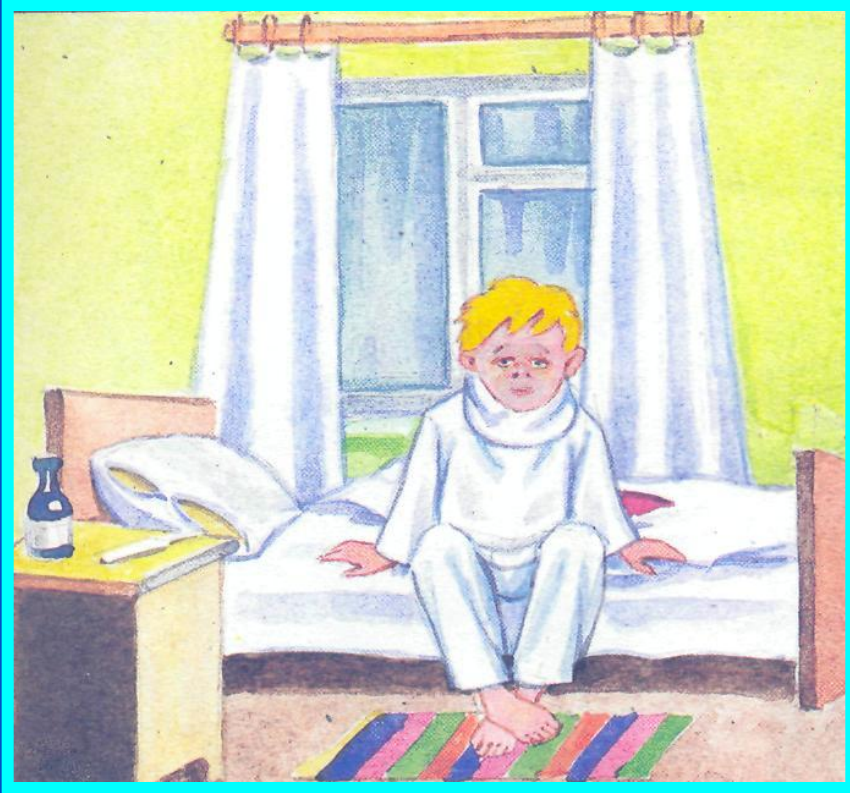


Если в семье кто-то болен

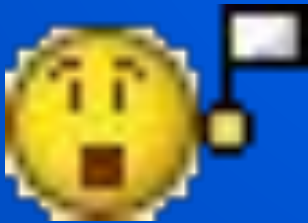


- Носи марлевую повязку
- Чаще проветривай и убирай комнату
- Пользуйся только своим носовым платком, полотенцем и посудой

Если ты сам заболел

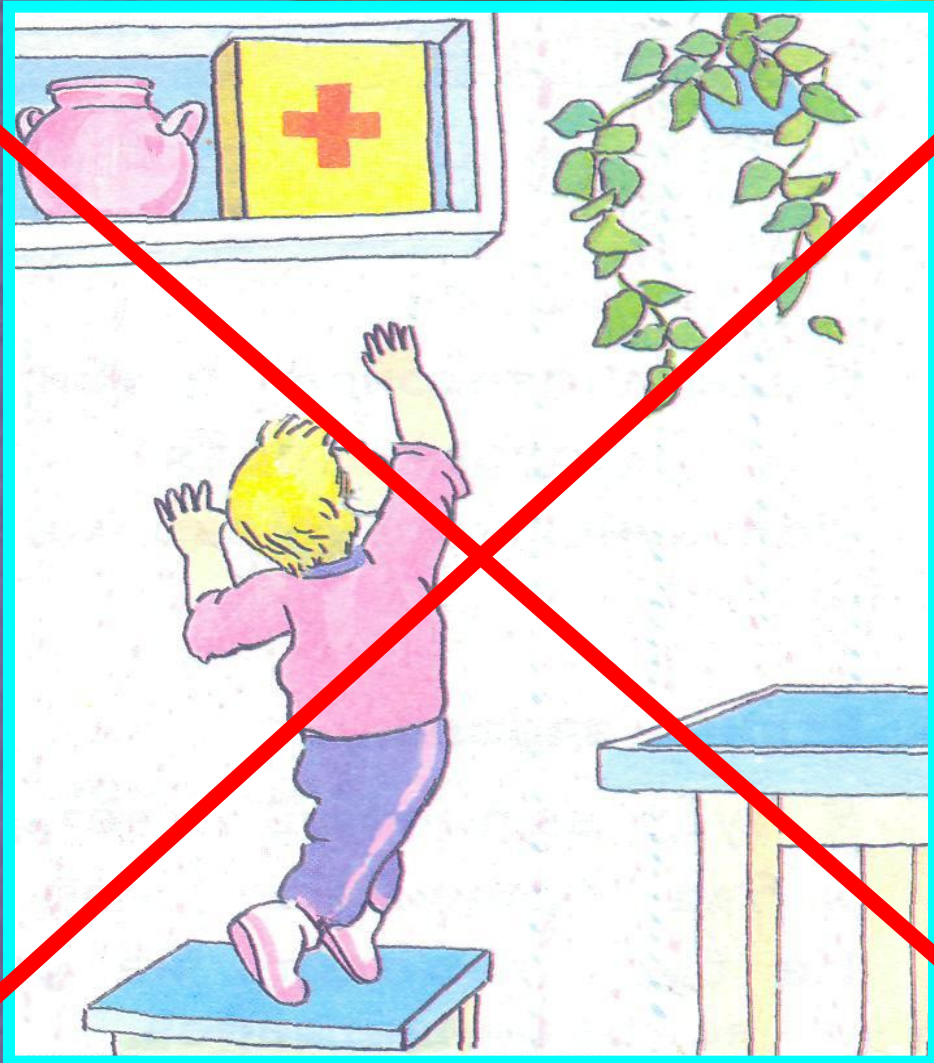


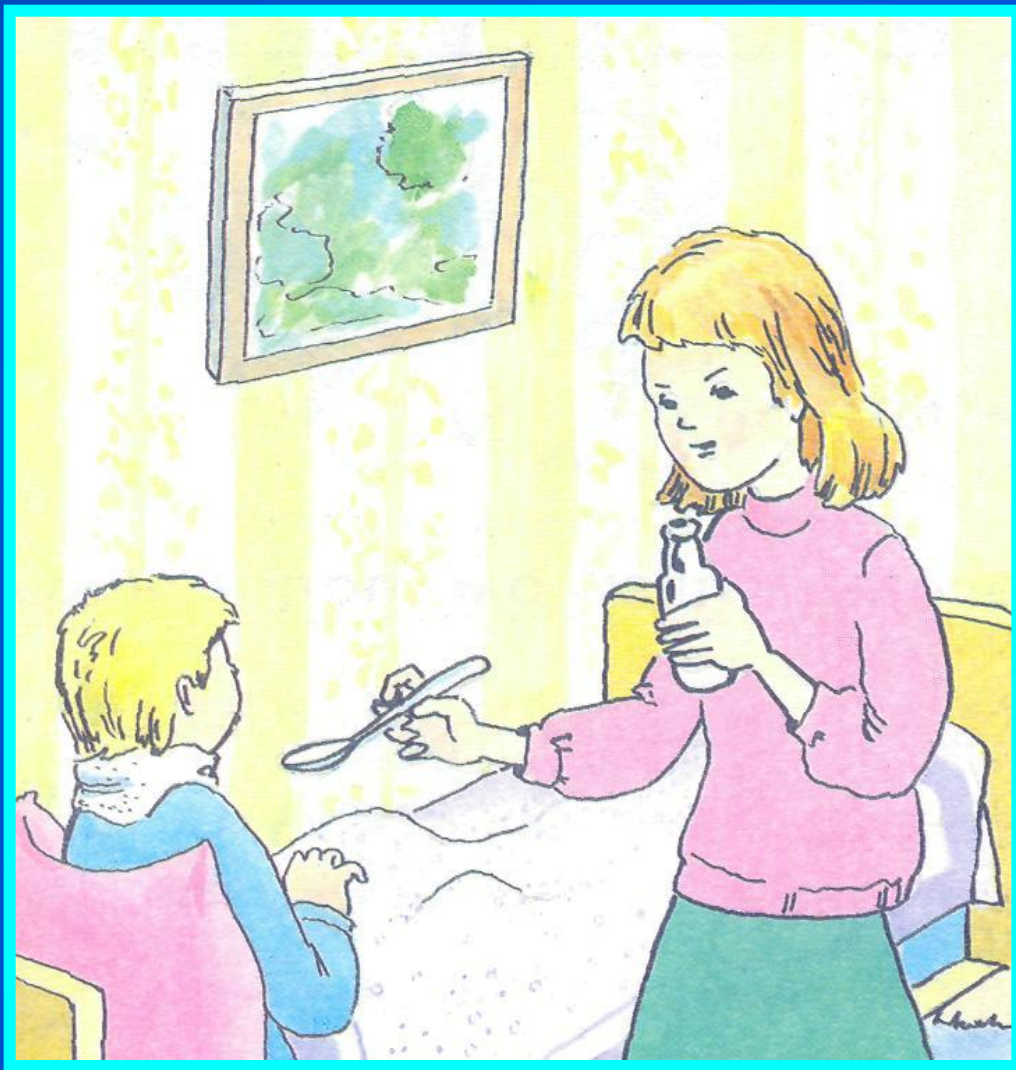
- Выполняй советы врача
- Принимай лекарства
- Не выходи на улицу, пока не разрешит врач



АПТЕЧКА







**ПРИНИМАЙ ЛЕКАРСТВА ТОЛЬКО
ОТ РОДИТЕЛЕЙ**

ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ



Движение и здоровье

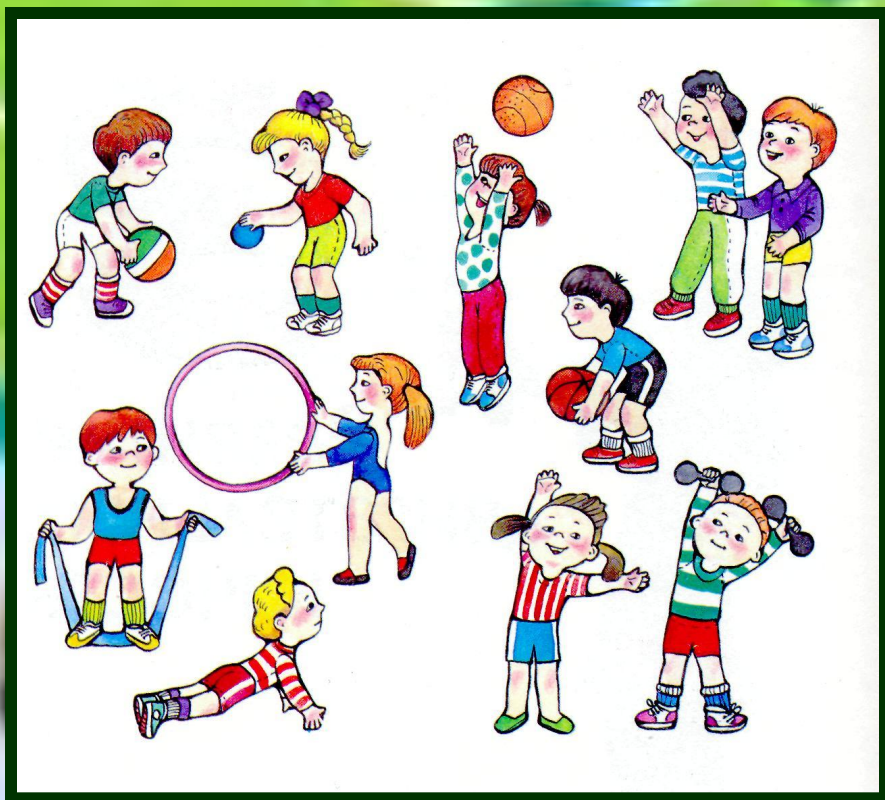




Одевайся
легко,
но тепло



Занимайся физкультурой и спортом



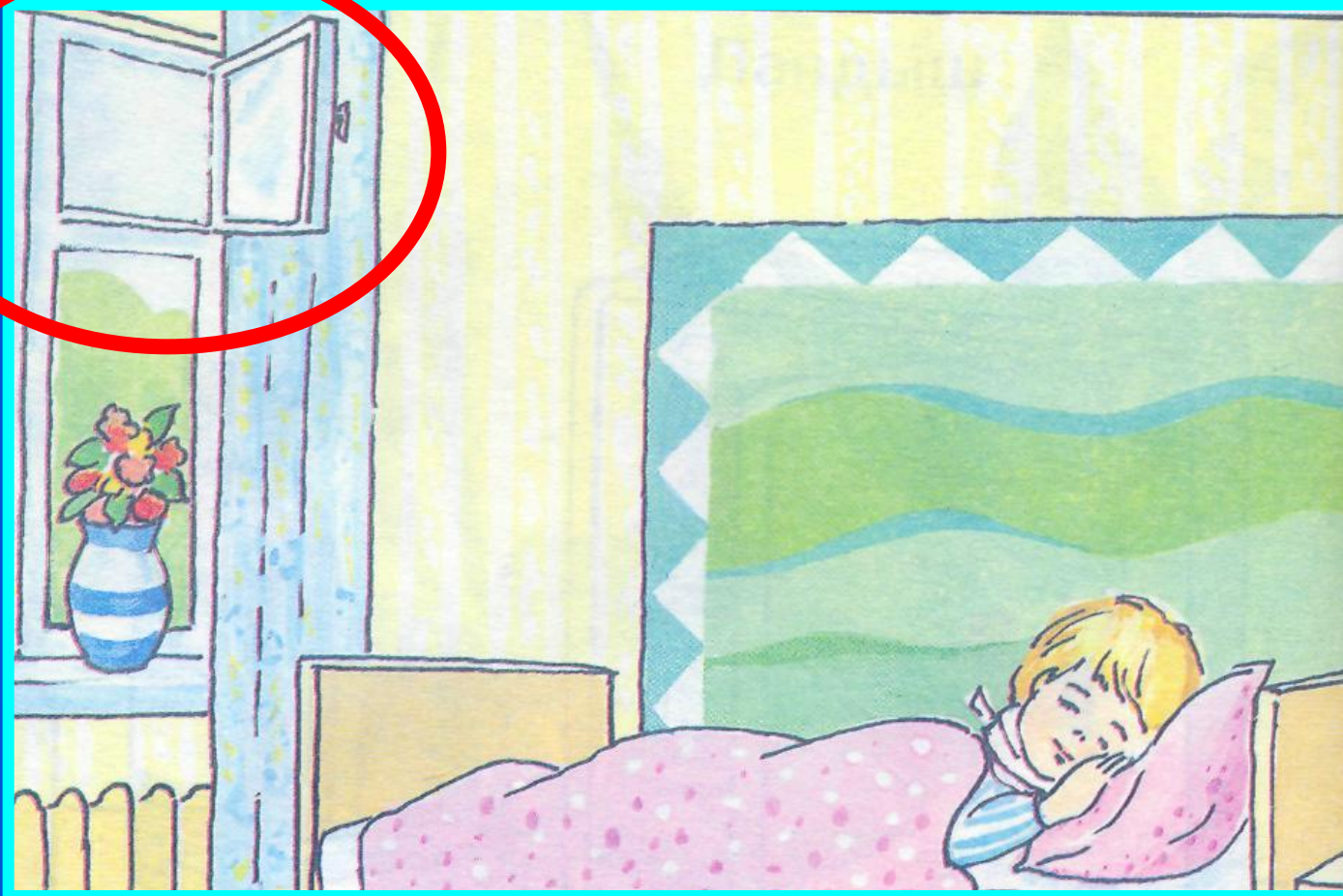


**ОБЛИВАЙСЯ
ХОЛОДНОЙ
ВОДОЙ**



**ОБТИРАЙСЯ
МОКРЫМ
ПОЛОТЕНЦЕМ**





**ПРОВЕТРИВАЙ
КОМНАТУ ПЕРЕД СНОМ**

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

- **Закаляй тело**
- **Правильно питайся**
- **Соблюдай режим дня**
- **Занимайся физическим трудом**



бледный



толстый
стройный


ловкий
неуклюжий

Признаки простуды

- Слабость
- Озноб
- Жар
- Высокая температура
- Кашель
- Насморк



Почему бывает простуда

- Одежда не по погоде
- Несоблюдение правил личной гигиены
- Неправильное питание
- Нежелание заниматься физкультурой и спортом 
- Нахождение рядом с больным

Как лечить простуду

- **Выполняй советы врача**
- **Принимай лекарства**
- **Не выходи на улицу,
пока не разрешит врач**



Средства народной медицины

- Липовый чай
- Малиновое варенье
- Мёд
- Лук
- Чеснок



Как закалять свой организм

- Занимайся физкультурой и спортом
- Гуляй на свежем воздухе
- Обливайся холодной водой
- Обтирайся мокрым полотенцем
- Проветривай комнату перед сном



Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

