



# ЧТО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

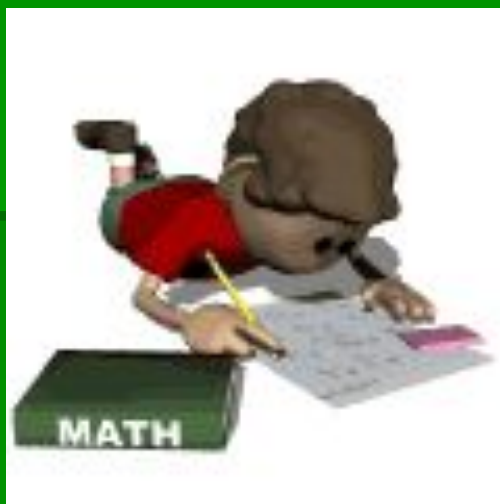


**Человек всегда был и будет самым любопытным явлением для самого человека. Его организм – это целостная, очень сложная система. Это одновременно и храм, и склад, и аптека, и электрическая компания, и библиотека, и установка для очистки сточных вод.**

**Белинский**



# ЗРЕНИЕ



# Полезно - вредно

- Читать лежа.
- Смотреть на яркий свет.
- Смотреть близко телевизор.
- Оберегать глаза от ударов.
- Промывать по утрам глаза.
- Тереть глаза грязными руками.
- Читать при хорошем освещении.



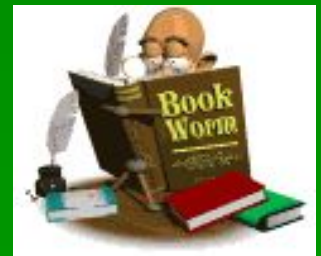
# Правила бережного отношения к глазам:

- Умываться по утрам.
- Смотреть телевизор не более 1-1,5 часов в день.
- Сидеть не ближе 3 м от телевизора.
- Не читать лежа.
- Не читать в транспорте.
- Оберегать глаза от попаданий в них инородных предметов.





- При чтении и письме свет должен падать слева.
- Расстояние от глаз до текста должно быть равно длине руки, согнутой в локте.
- Делать гимнастику для глаз.
- Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов.
- Укреплять глаза, глядя на уходящее солнце.





# СЛУХ



# Чтобы сберечь органы слуха, необходимо:

- Защищать уши от сильного шума.
- Защищать уши от ветра.
- Не ковырять в ушах.
- Не сморкаться сильно.
- Не допускать попадания воды в уши.
- Мыть уши каждый день.
- Каждое утро разминать ушную раковину.







# ЗУБЫ



# Полезно для зубов:

- Ешьте фрукты и овощи. Не злоупотребляйте сахаром и сладостями.
- Чистите зубы не менее 2-х раз в день: после завтрака и перед сном.
- Меняйте зубную щетку каждые 3 месяца.
- Дважды в год посещайте стоматолога.



**СЛЕДИ ЗА СВОИМ  
ЗДОРОВЬЕМ! ЭТО САМОЕ  
ДОРОГОЕ, ЧТО У ТЕБЯ  
ЕСТЬ!**