

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





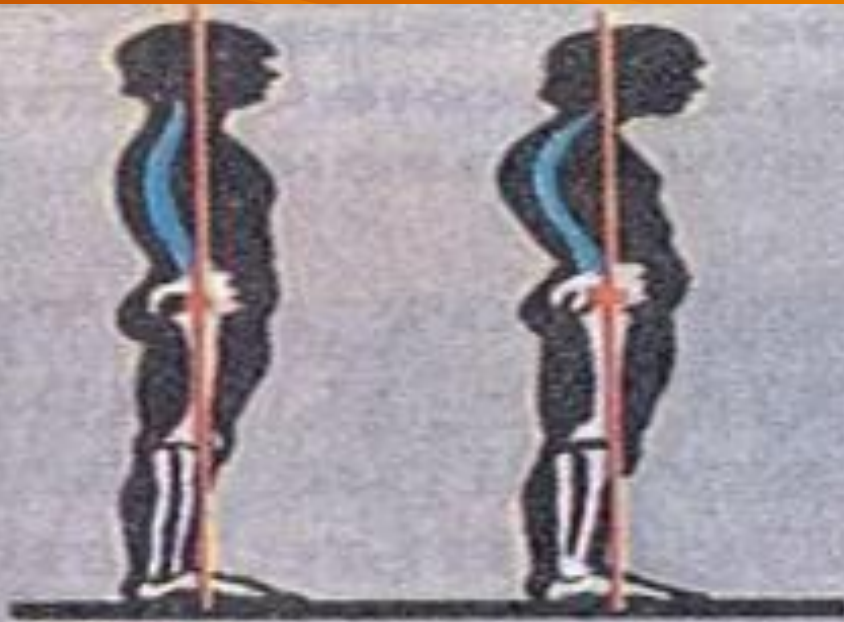
Так нельзя сидеть при письме.



Неправильная осанка.



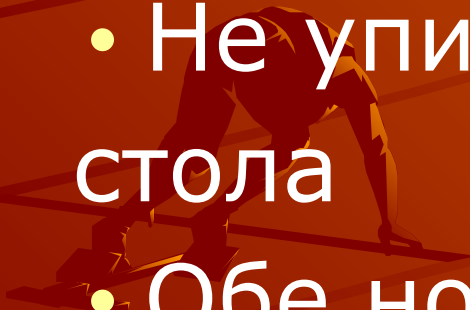
Правильная осанка.



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





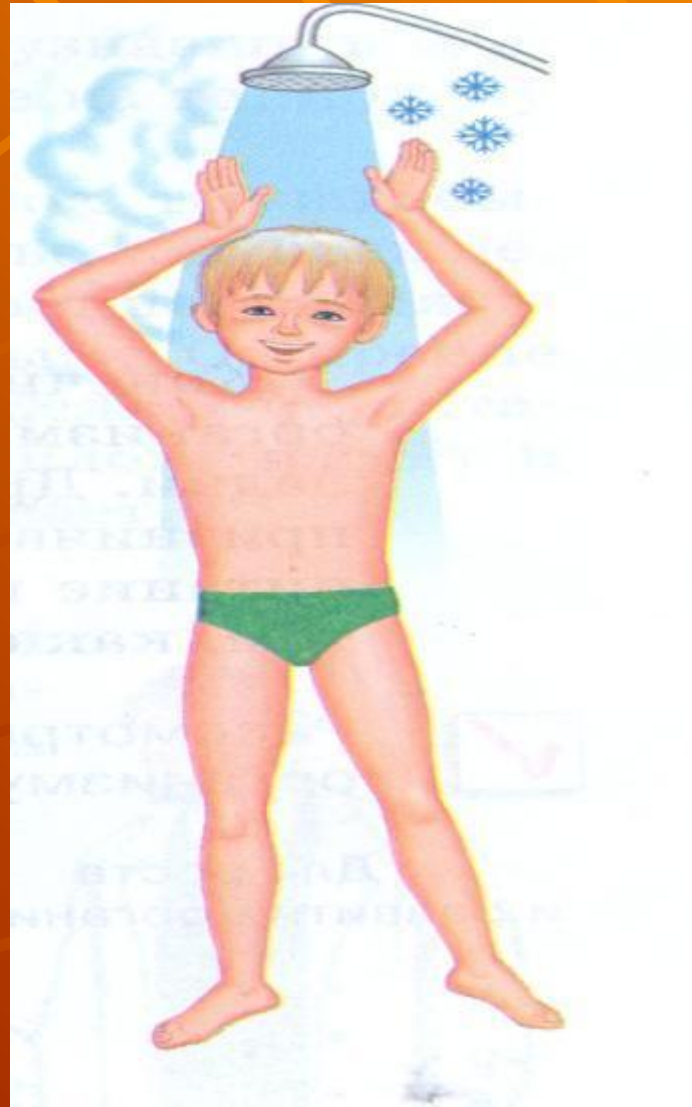
Так надо сидеть при письме.

3 страница

Если хочешь
быть здоровым –
закаляйся?









4 страница

Спортивная



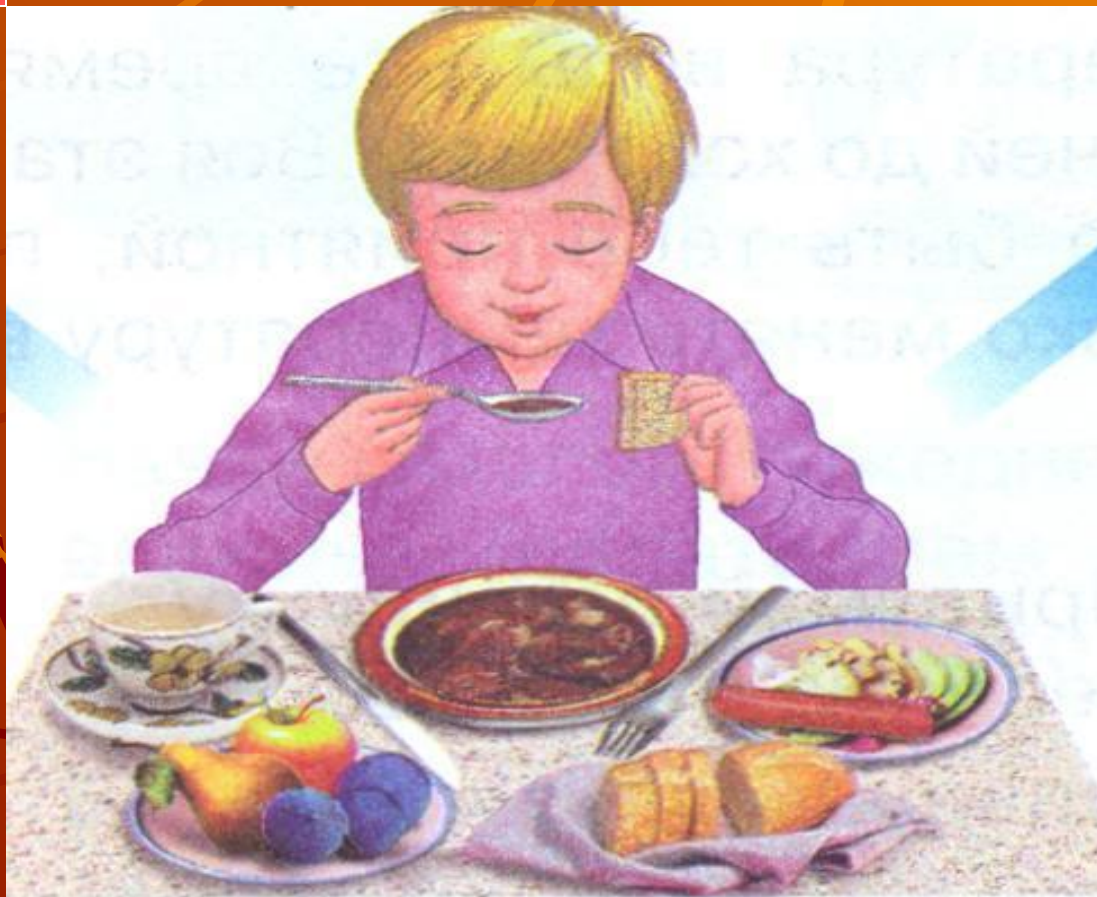
5 страница

Правильное питание -
залог здоровья



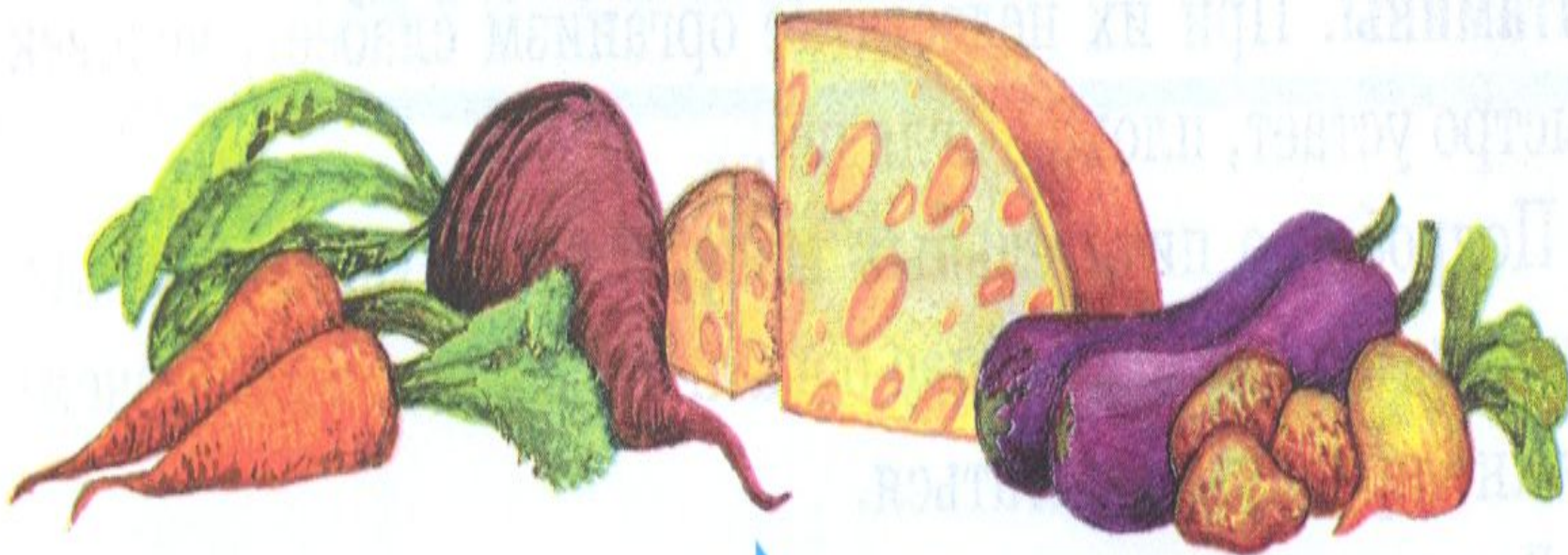
Для роста
и
развития
организма

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**

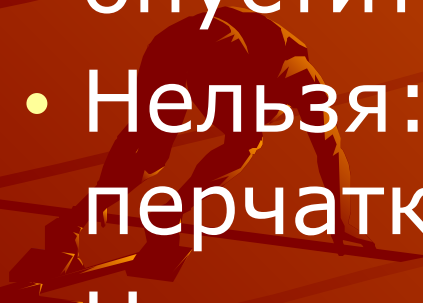
6 страница

Безопасность при
любой погоде



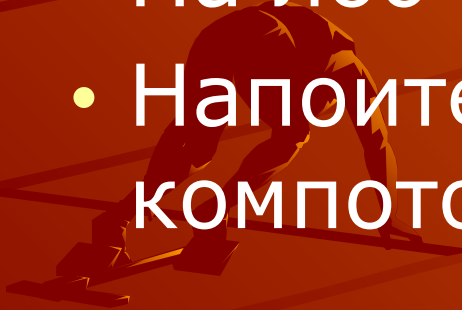
ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

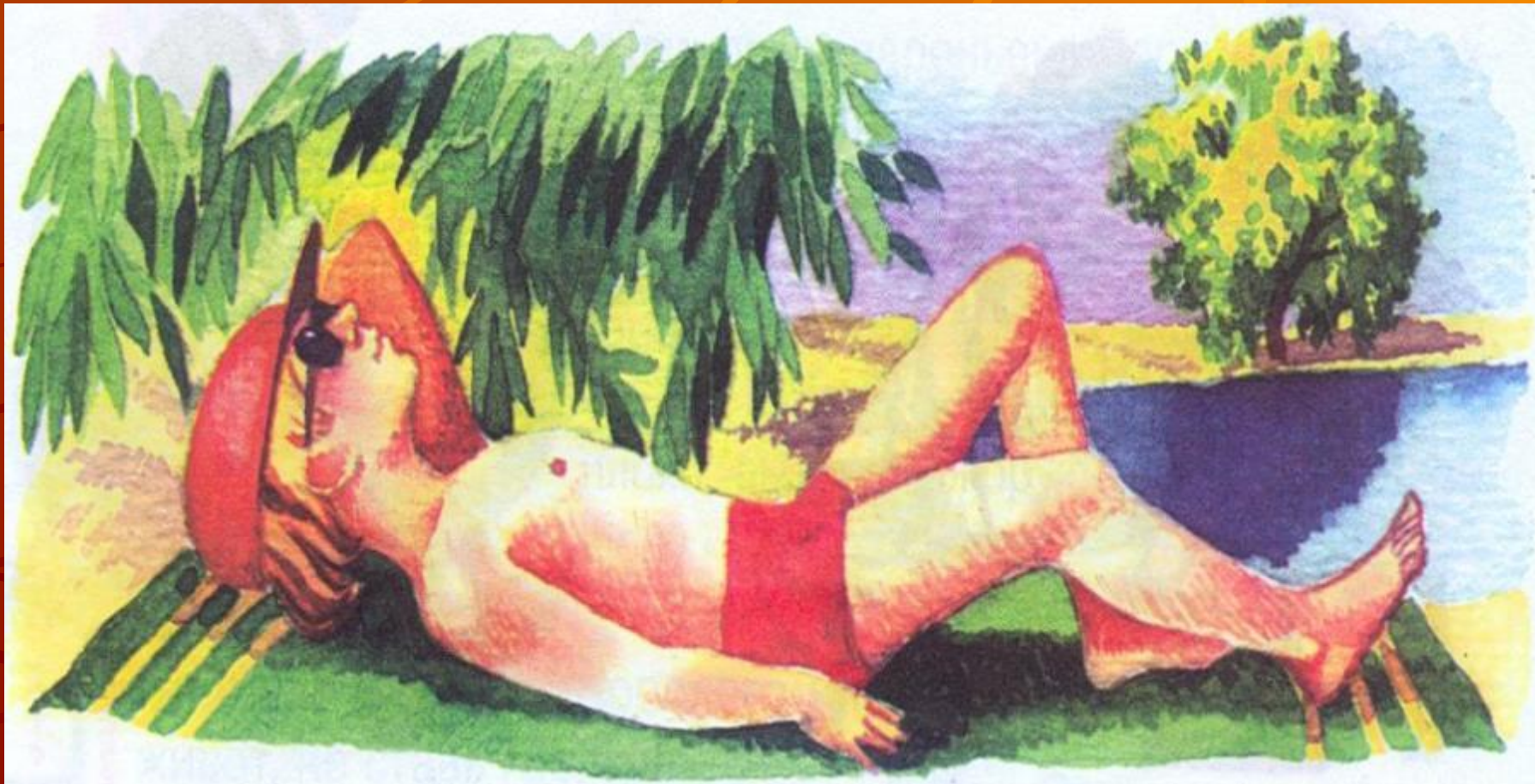
- Укутать тёплым одеялом
- Выпить горячий чай, молоко
- Отмороженные руки или стопы опустить в тёплую воду
- Нельзя: растирать снегом, перчаткой, жидкостями
- Не прикасаться печки, камина



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!**

