


# Враги твоего здоровья





**1. ЛЕНЬ**  
**соблюдать личную**  
**гигиену:**

The background features several sets of concentric circles and ripples, resembling water droplets or sound waves, rendered in a lighter shade of blue against the darker blue background.

# • ЛЕНЬ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ



# лень умываться



- лень мыть руки



# лень купаться



# лень навести порядок





К ЧЕМУ ЭТО ПРИВОДИТ?



•к неряшливому виду



- к заболеванию зубов



- к заболеванию ушей



- к общему недомоганию



# Правила личной гигиены:

- Следите за чистотой лица и рук.
- Волосы нужно содержать в чистоте и порядке.
- Обувь нужно чистить каждый день.
- Всегда нужно иметь при себе носовой платок.
- Перед едой мыть руки с мылом.
- Одежда всегда должна быть чистой и выглаженной.

# Народная мудрость гласит:

- Чистота – залог здоровья.
- Чисто жить – здоровым быть.
- Чистая вода – для хворобы беда.



## 2. НЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ РЕЖИМ ДНЯ





- ПОЗДНО ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ



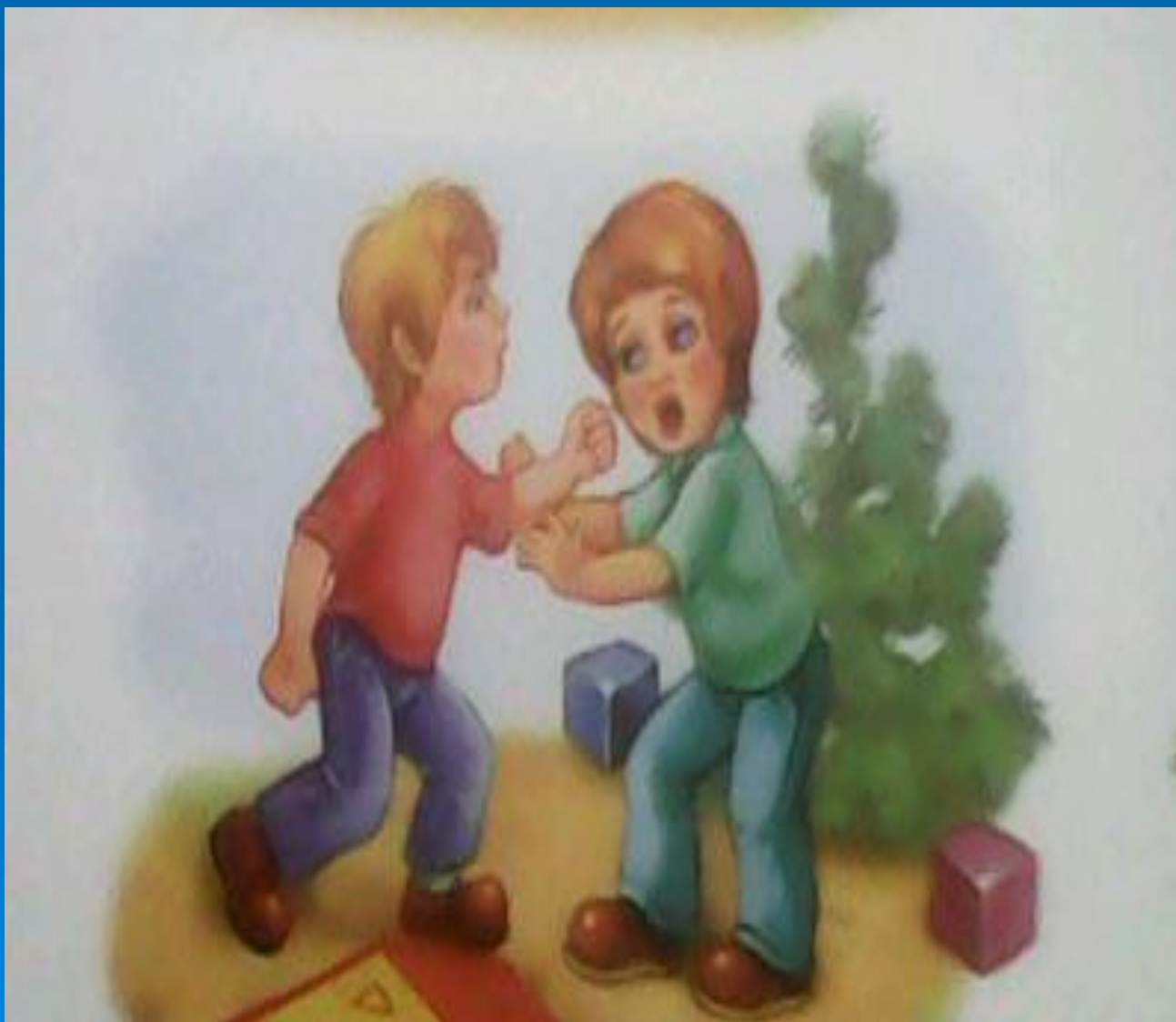
# Правила для сна:

- Обязательно ложитесь спать и вставайте в одно и то же время.
- Спать нужно в полной темноте.
- Спать лучше на спине или на правом боку.
- Спице на ровной постели.
- Перед сном нельзя смотреть страшные фильмы.

- по утрам не делаете зарядку



### 3. Нарушение дисциплины.



# • ТРАВМЫ



# 4.ТЕЛЕВИЗОР И КОМПЬЮТЕР



БУДЬТЕ ВСЕГДА  
ЗДОРОВЫ!

