

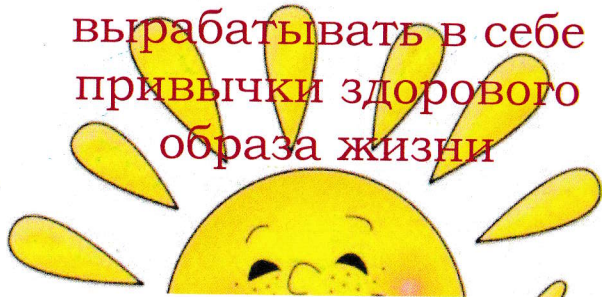
Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.

Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.

**Твое здоровье – в твоих руках**



**Главное – всегда ощущать свою ответственность за сохранение своего здоровья и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни**



Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.



Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться –  
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.



У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.



Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!

На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!

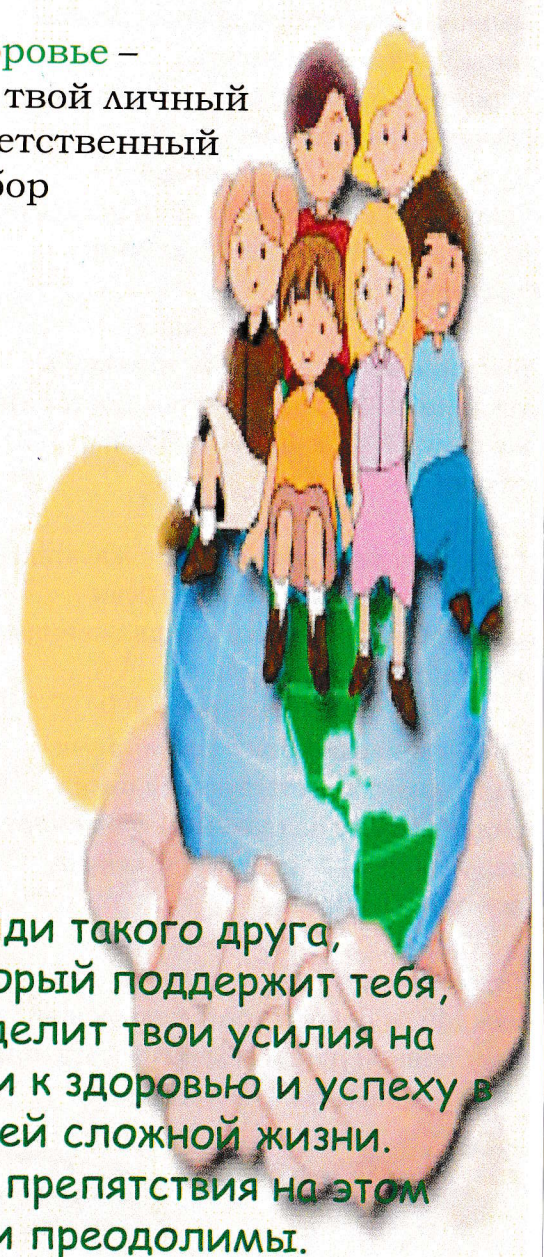
Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!



## Здоровый Образ Жизни

**Здоровье – это твой личный ответственный выбор**



**Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни. Все препятствия на этом пути преодолимы.**

## БЕРЕГИТЕ ГЛАЗА

Одним из факторов ухудшения зрения школьников, является большая нагрузка на глаза во время уроков. Однако, глазную мышцу, как и любую другую, можно тренировать и укреплять.

Упражнения нужно делать не от случая к случаю, а каждый день.

### Упражнение 1

Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

### Упражнение 2

Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

### Упражнение 3

Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

### Упражнение 4

Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза.

### Упражнение 5

Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

## Здоровье всею дороже!



## КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

Безусловно, что мыть руки человеку нужно несколько раз в день – в идеале их нужно мыть перед каждым приемом пищи, перед косметическими процедурами, перед сном, после выхода из общественного транспорта или после прихода домой с прогулки. Но не всегда это удается.

Грязные руки – источник многих инфекций, начиная от простуды или расстройства желудка и заканчивая, например, педикулезом.

### Так как же правильно мыть руки?

Для начала смочите руки водой, желательнее, чтобы она была теплая. Нанесите на руки мыло. Лучше использовать жидкое мыло, так как при использовании твердого кускового мыла на нем могут скапливаться бактерии.

Растирайте мыло до вспенивания круговыми движениями, промойте и участки между пальцами, желательнее иметь короткие ногти – так можно промыть и участки под ногтями.

Промыв все участки с мылом, смойте его под струей воды.

Вытирать руки рекомендуется одноразовым полотенцем, например, бумажным. Также не рекомендуется закрывать кран рукой, а использовать для этого салфетки. Хотя существуют и такие краны, которые закрываются автоматически или требуют лишь небольшого усилия тыльной стороной руки.

Помните, что плохо вымытые или вовсе не мытые руки – это путь к различного рода болезням, в том числе и очень опасным.