

Правила ЗОЖ.

Правило №1.

Чтобы уши не болели и слух оставался хорошим:

1. Не ковырять в ушах.
2. Не допускать попадания воды в уши.
3. Защищать уши от сильного ветра.
4. Не втягивать в себя слизь из носа. Сильно не сморкаться.
5. Защищать уши от сильного шума.
6. Вовремя чисть уши ватной палочкой.

Правило №2.

Берегите свои глаза. Чтобы зрение было хорошим:

1. Не читай лёжа.
2. Не смотри близко телевизор.
3. Не три глаза грязными руками.
4. Выполняй гимнастику для глаз.
5. Умывайся по утрам.
6. Следи за чистотой бровей и ресниц.

Правило №3.

Следи за своей кожей. Чтобы сохранить её целой и невредимой:

1. Мойся каждый день тёплой водой с мылом.
2. Не прокалывай и ничего не выдавливай на коже.
3. Если поцарапался промой рану и обработай специальной мазью или раствором.
4. Хорошо вытирай кожу после ванной.
5. Не носи грязное бельё.
6. Не надевай чужую одежду и обувь.

Правило №4.

Руки и ноги тебе ещё пригодятся.

1. Выполняй гимнастику по утрам.
2. Носи удобную обувь.
3. Одевай в мороз варежки или перчатки.
4. Обрезай вовремя ногти.
5. Занимайся плаванием.
6. Ходи босиком по песку.

Правило №5.

Следи за своей осанкой.

1. Если долго сидишь, через каждые 15 - 20 мин меняй позу.
2. Укрепляй мышцы спины и живота.
3. Развивай гибкость позвоночника.
4. Спи только на жёсткой постели с невысокой подушкой.
5. Не поднимай больших грузов, и не носи груз в одной руке.
6. Не ходи на высоких каблуках.

Правило №6.

Приятного аппетита!

1. Старайся есть в определённые часы.
2. Во время еды не торопись.
3. Ешь полезные продукты питания.
4. Никогда не ешь на ходу.
5. Не ешь очень холодную и очень горячую пищу.
6. Никогда не передай.

Правило №7

Береги свои зубы. Чтобы зубы оставались крепкими:

1. Нельзя грызть зубами орехи.
2. Нельзя есть одновременно горячее и холодное.
3. После любой еды поласкай рот водой.
4. Чисть зубы утром и вечером.
5. **Правильно** выбирай зубную пасту.
6. Раз в пол года посещай стоматолога.

Правило №8.

Об отдыхе и сне тоже надо заботиться.

1. Перед сном прими душ.
2. Нельзя наедаться и много пить перед сном.
3. Проветривай комнату перед сном.
4. Перед сном нельзя смотреть страшные фильмы и слушать громкую музыку.
5. Отдыхать следует в тишине.
6. Нельзя спать слишком долго или не вовремя.

Будьте здоровы!