

# Сохрани СВОЮ ЖИЗНЬ



- Ты можешь попросить что-то у своего соседа, одноклассника;
- Ты можешь задать вопрос однокласснику;
- Ты можешь выполнять задание вместе с одноклассниками в паре, в группе;
- Ты уважаешь мнение одноклассников;
- Ты не обижаешься на тех, кто не согласен с твоим мнением;
- Ты можешь помочь однокласснику и сам можешь принять помощь, если потребуется







## Техника правильного мытья рук



1. Смочите руки теплой проточной водой и нанесите мыло



2. Энергично трите руки, по меньшей мер, 15-20 секунд

3. Трите все поверхности, включая тыльную сторону ладоней, запястья, между пальцами и под ногтями, в случае необходимости – используйте специальную щетку. Хорошо промойте руки проточной водой



4. Вытрите руки чистым или одноразовым полотенцем

5. Используйте салфетку, чтобы выключить кран



Такая простая привычка, как мытье рук, предупреждает инфекционные заболевания, которые обычно распространяются посредством контакта с руками, включают простуду, грипп, диарею, сальмонеллез и дизентерию.



ВИТАМИНЫ

ЧИСТОТА

- Ты понимаешь, что надо каждый день заниматься физической зарядкой или спортом;
- Прежде, чем делать уроки или ложиться спать, ты проветриваешь комнату;
- Ты любишь играть с мячом;
- Ты любишь кататься на велосипеде;
- Ты умеешь кататься на роликах, коньках;
- Ты можешь подтянуться на перекладине;
- Ты умеешь плавать;
- Ты участвуешь в спортивных (танцевальных) соревнованиях





ВИТАМИНЫ

спорт

ЧИСТОТА





**Пирамида полезных продуктов**



ВИТАМИНЫ

спорт

ЧИСТОТА

ПИТАНИЕ





- Всегда спрашиваешь родителей о незнакомых вещах в интернете;

- Не скачиваешь и не открываешь неизвестные тебе или присланные незнакомцами файлы из интернета;

- Никогда не рассказываешь о себе незнакомым людям: где ты живешь, учишься, свой номер телефона



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

