

Как нужно заботься о своих глазах

1. Оберегать глаза от попадания в них вирусов и другой инфекции.
2. Оберегать глаза от попадания в них инородных тел.
3. Оберегать глаза от ударов.
4. Чаще бывать на свежем воздухе.
5. Употреблять в пищу достаточное количество растительных продуктов.
6. Делать гимнастику для глаз.
7. Укреплять глаза, глядя на восходящее /заходящее/ солнце.
8. Улучшить освещение своего рабочего места.
9. Перестать читать в транспорте.
10. Перестать читать лежа.
11. Сократить просмотр телепередач до двух часов в день.
12. Заниматься на компьютере не более 45 минут за один сеанс.
13. Не употреблять спиртных напитков.

Как надо заботиться о своем позвоночнике

1. Учиться правильно сидеть.
2. Следить за осанкой во время ходьбы.
3. Спать на жесткой постели.
4. Выполнять упражнения на растягивание позвоночника.
5. Выполнять упражнения, развивающие гибкость позвоночника.
6. Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы спины.
7. Избегать физических нагрузок.
8. Уменьшить массу своего тела.
9. Чаще бывать на свежем воздухе.
10. Употреблять в пищу больше творога и других молочных продуктов, овощей и фруктов.

Что нужно сделать, чтобы не навредить своей печени

1. Не употреблять в пищу много консервов и копченостей.
2. Не есть очень жирную и пережаренную пищу.
3. Не питаться овощами выращенными с применением химических удобрений.
4. Употреблять лекарства только по назначению врача.
5. Не употреблять алкогольных напитков.
6. Употреблять в пищу полезные для печени продукты.
7. Во время эпидемии вирусного гепатита питаться только дома или в местах, где соблюдаются все гигиенические требования к пище.

Что нужно делать, чтобы укрепить свое сердце

1. Закаляться.
2. Остерегаться ангины.
3. Избегать нервных перегрузок.
4. Сократить физические нагрузки в максимальном темпе.
5. Больше заниматься физическими упражнениями умеренной интенсивности.
6. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков.
7. Не переедать.
8. Питаться 4 – 5 раз в день.
9. Меньше есть жирных продуктов.
10. Меньше есть сладостей.
11. Спать на жесткой постели.
12. Больше употреблять овощей, фруктов. А также продуктов, содержащих необходимые для сердца и кровеносных сосудов минеральные вещества.

Что надо делать, чтобы сохранить здоровыми свои почки и мочевой пузырь

1. Не сидеть на холодной и мокрой земле.
2. Не носить зимой чрезмерно короткие куртки.
3. Не носить зимой тонкие чулки.
4. Не носить зимой легкую обувь.
5. Не есть много острой и соленой пищи.
6. Не пить спиртных напитков.
7. Употреблять в пищу больше фруктов и ягод, обладающими мочегонными свойствами.
8. Не пить много воды на ночь.
9. Оберегайте себя от ангины и других инфекций.
10. Принимать лекарства только по назначению врача.

Способы восстановления сил

1. Посидеть /полежать/ 2 – 4 минуты с закрытыми глазами.
2. Рассказать несколько анекдотов.
3. Сделать дыхательную гимнастику.
4. Вытянуть ноги. Разогнуть позвоночник. Отвести руки назад.
5. Полистать книгу с веселыми картинками.
6. Выпить чашку фито – чая.
7. Прогуляться.

Что нужно делать, чтобы сохранить свои уши в порядке

1. Не ковырять в ушах.
2. Регулярно их мыть.
3. Каждое утро разминать ушную раковину.
4. Не допускать попадания в уши грязной воды.
5. Не сморкаться сильно и не втягивать в себя слизь из носа.
6. Оберегать уши от сильного шума.
7. Защищать уши от сильного ветра.
8. Беречь уши от ударов.

Что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми

1. Чистить зубы 2 раза в день – после завтрака и ужина.
2. Чистить зубы со всех сторон не менее 3 минут.
3. Для чистки зубов использовать пасты, содержащие фтор.
4. Чистить зубы щеткой с искусственной щетиной.
5. Хранить щетку на открытом воздухе щетиной вверх, предварительно намывлив.
6. Менять щетку 4 раза в год.
7. После чистки зубов делать массаж десен вращательными движениями пальцев.
8. Использовать после еды зубочистки.
9. Полоскать рот после еды.
10. Использовать после еды жевательную резинку без сахара.
11. Интенсивно пережевывать сырые овощи и фрукты.
12. Меньше есть сахара, конфет и печенья.
13. Не грызть ногти, карандаши и т.д.
14. Не есть одновременно горячее и холодное.
15. Употреблять больше продуктов, содержащих витамины В и С.
16. 2 раза в год показывать зубы врачу – стоматологу.
17. Укреплять общее состояние здоровья.

Способы выхода из стрессовых ситуаций

1. Выполнить какое – нибудь гимнастическое упражнение.
2. Сделать дыхательную гимнастику.
3. «Уговорить» себя.
4. Принять прохладный душ.
5. Поиграть на музыкальном инструменте.
6. Почитать любимую книжку.
7. Посмеяться.
8. Вкусно поесть.