

Будь здоров - живи здорово!

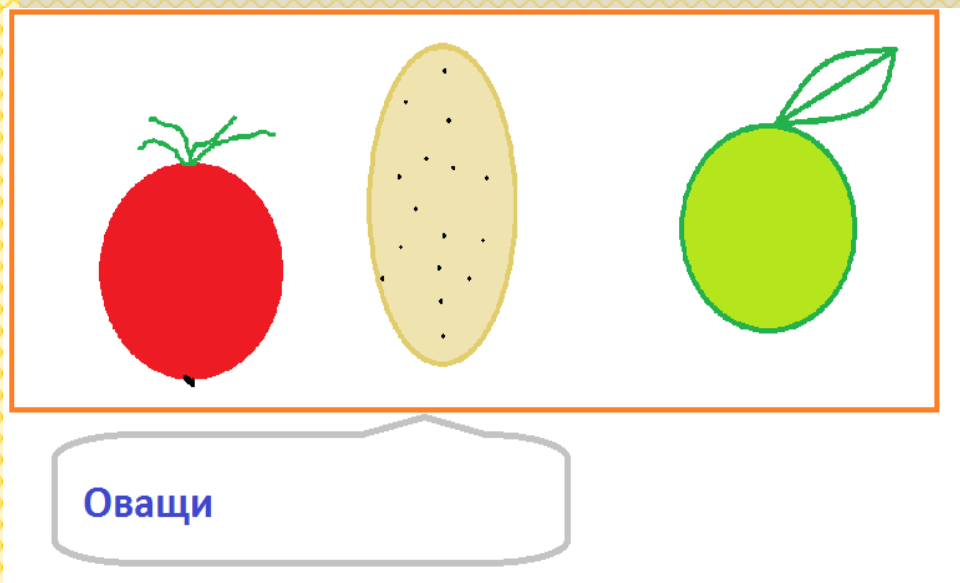


поэт плохого не посоветует

Календарь на 2019 год

Во фруктах и овощах
питательности масса.

Ешьте больше зелени
и меньше мяса.



**Январь
2019**

| П Н | В Т | С Р | Ч Т | П Т | С Б | В С |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

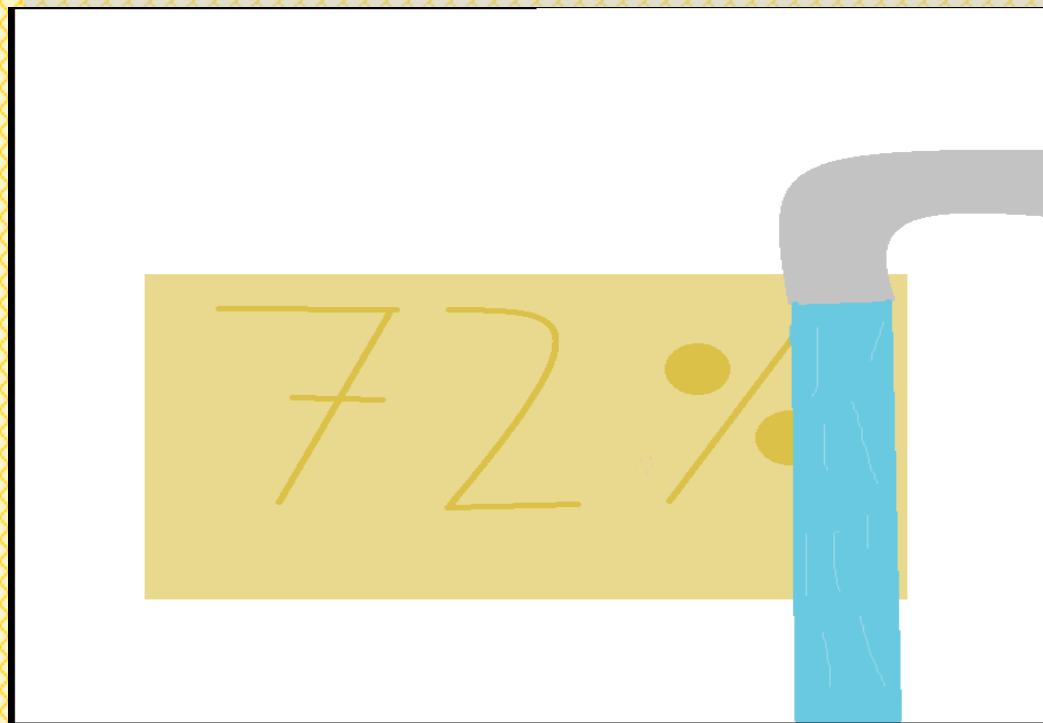
Т о в а р и щ и ,

МЫЛОМ И ВОДОЙ

мойте руки

перед едой.

Февраль 2019



4 февраля пн Всемирный день борьбы с раковыми заболеваниями

11 февраля пн Всемирный день больного

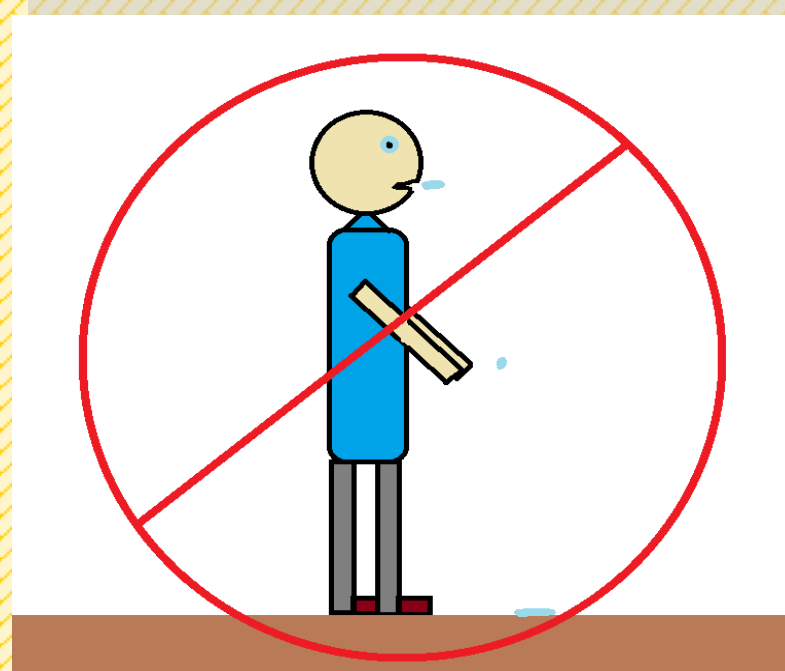
15 февраля пт Международный день детей, больных раком

28 февраля чт Международный день редких заболеваний

| П Н | В Т | С Р | Ч Т | П Т | С Б | В С |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | | | |

Т о в а р и щ и л ю д и ,
н а п о л
н е п л ю й т е

м а р т 2019



3 марта вс Международный день охраны
здоровья уха и слуха

6 марта ср Международный день зубного
врача

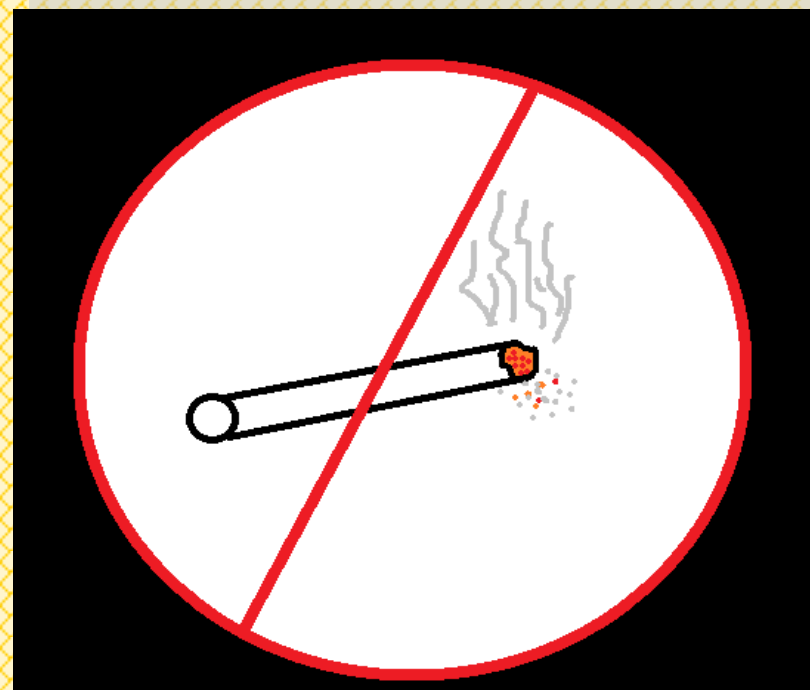
15 марта пт Всемирный день сна

24 марта вс Всемирный день борьбы
с туберкулезом

| П Н | В Т | С Р | Ч Т | П Т | С Б | В С |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

К у р и т ь -
б р о с и м .
Я д в п а п и р о с е .

а п р е л ь 2 0 1 9

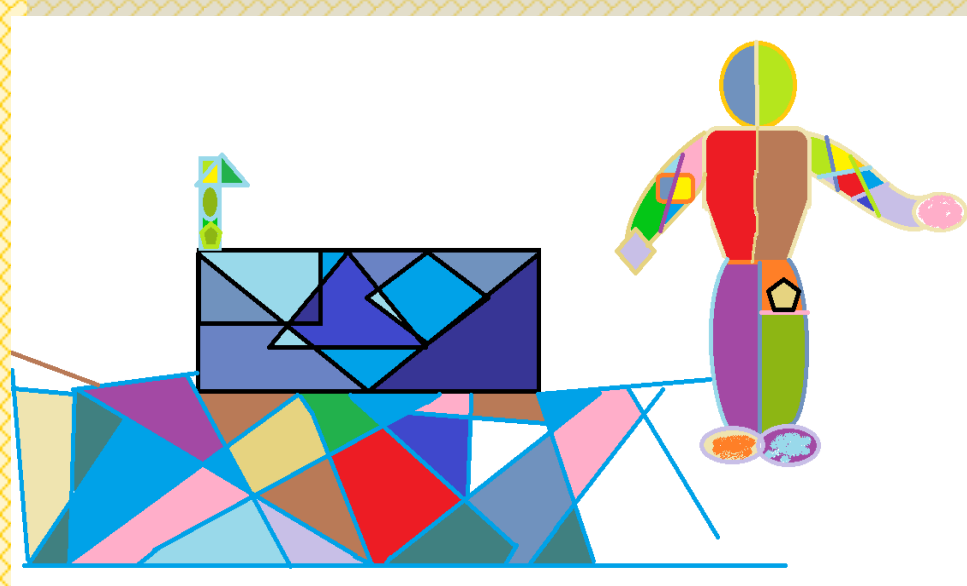


7 апреля вс Всемирный день здоровья
20 апреля сб Национальный день донора
в России
25 апреля чт Международный День ДНК

| П Н | В Т | С Р | Ч Т | П Т | С Б | В С |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

Убирайте комнату,
чтоб она
блестела.

В чистой комнате
чистое тело.



май 2019

7 мая вт Всемирный день борьбы с астмой

25 мая сб Всемирный день щитовидной железы

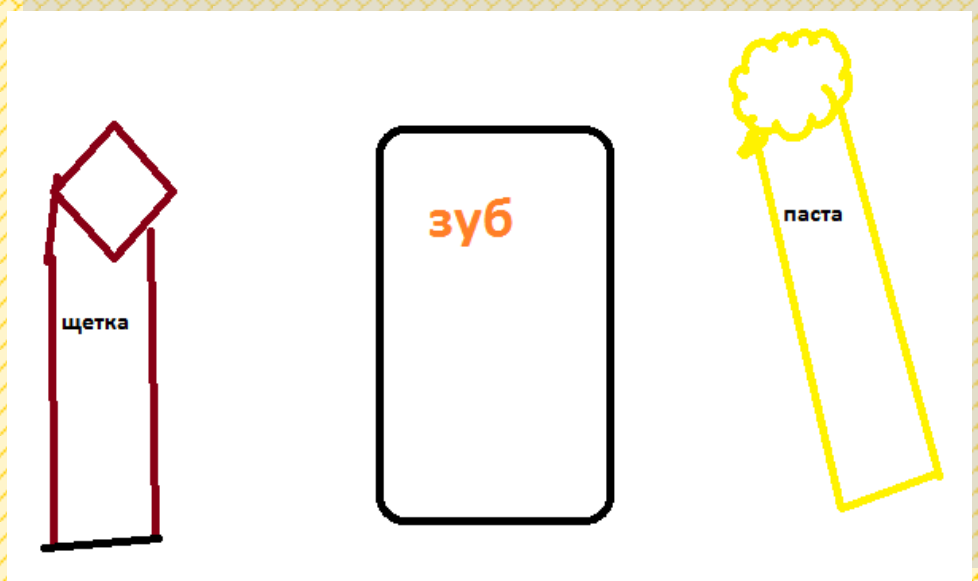
29 мая ср Всемирный день здорового пищеварения

31 мая пт Всемирный день без табака

| П Н | В Т | С Р | Ч Т | П Т | С Б | В С |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Зубы

чисть дважды,
каждое утро
и вечер каждый.



ИЮНЬ 2019

5 июня ср Всемирный день окружающей среды (День эколога)

8 июня сб Всемирный день океанов

14 июня пт Всемирный день донора крови

16 июня вс День медицинского работника (День медика)

| П Н | В Т | С Р | Ч Т | П Т | С Б | В С |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

З а т х л ы м в о з д у х о м -
ж и з н ь р е ж е м .
Т о в а р и щ и ,
о т д ы х а й т е
н а в о з д у х е
с в е ж е м .



И Ю Л ь 2 0 1 9

| П Н | В Т | С Р | Ч Т | П Т | С Б | В С |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

28 июля вс Всемирный день борьбы с
гепатитом

Не пейте

СПИРТНЫХ
НАПИТКОВ.

Пьющему - яд.

ОКРУЖАЮЩИМ
ПЫТКА.



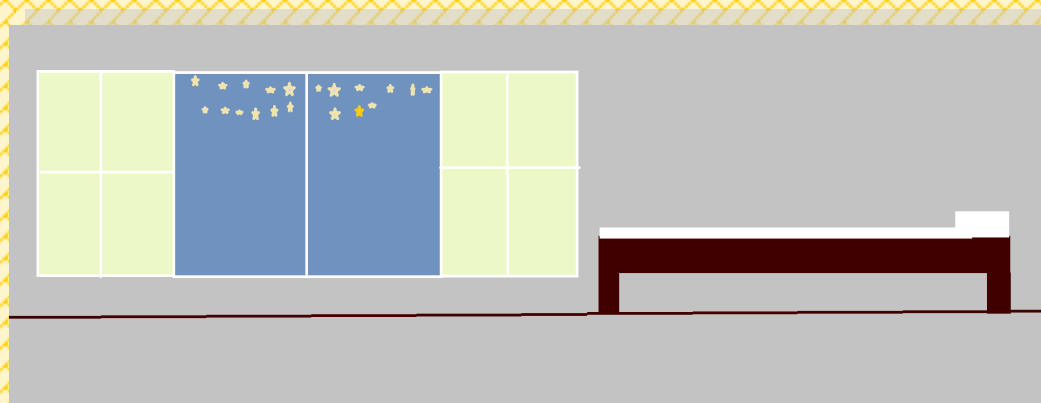
август 2019

28 июля вс Всемирный день борьбы с гепатитом

31 августа сб Международная ночь летучих мышей

| П Н | В Т | С Р | Ч Т | П Т | С Б | В С |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

Проветрите комнаты,
форточки открывайте
перед тем
как лечь
в свои кровати



14 сентября сб всемирный день оказания первой медицинской помощи

16 сентября пн Международный день охраны озонового слоя

18 сентября ср всемирный день мониторинга воды

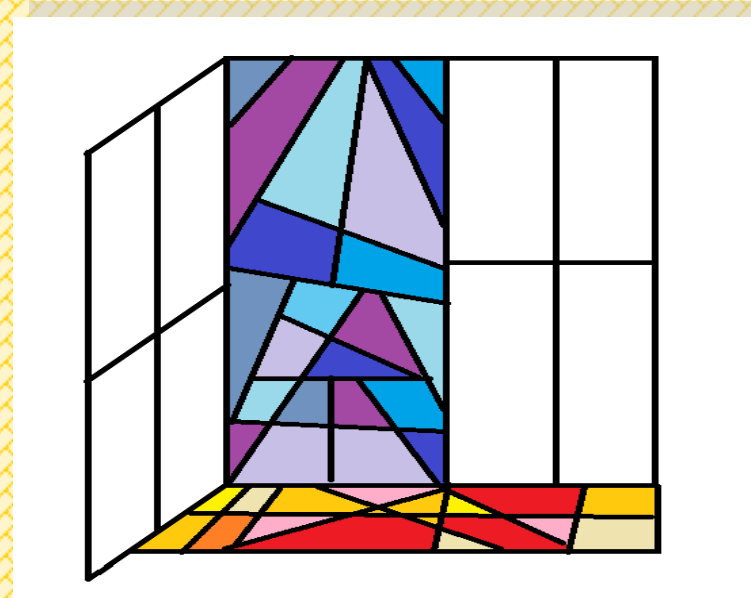
26 сентября чт всемирный день моря

29 сентября вс всемирный день сердца

**сентябрь
2019**

| П Н | В Т | С Р | Ч Т | П Т | С Б | В С |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

Мойте окна,
запомните это,
окна - источник
жизни и света.



ОКТАБРЬ 2019

10 октября чт Всемирный день психического здоровья

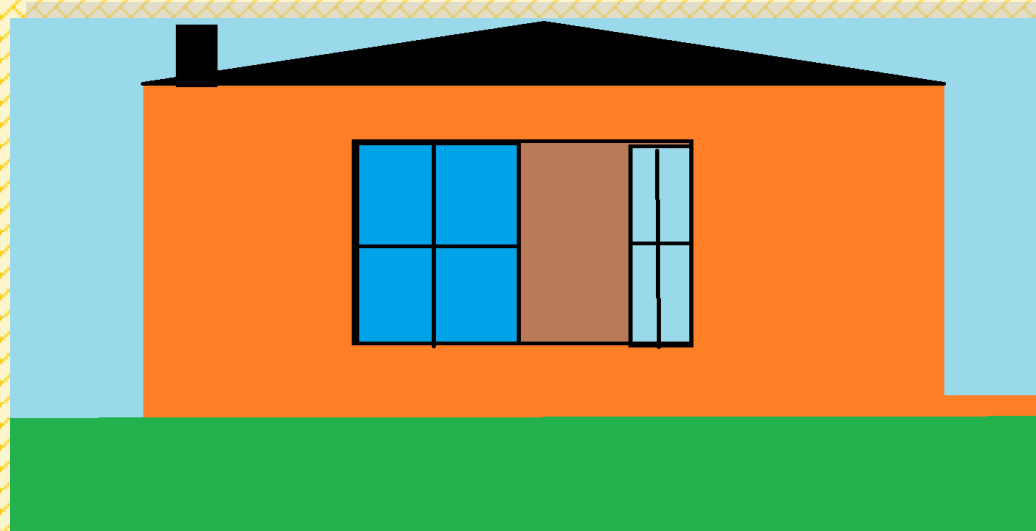
15 октября вт Всемирный день мытья рук

24 октября чт Российский день без бумаги

29 октября вт Всемирный день борьбы с инсультом

| П Н | В Т | С Р | Ч Т | П Т | С Б | В С |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

Н е л ь з я ч е л о в е к а
з а к у п о р и т ь
в я щ и к ,
ж и л и щ е п р о в е т р и в а й
л у щ е и ч а щ е .



6 ноября ср Международный день предотвращения эксплуатации окружающей среды во время войны и вооруженных конфликтов

11 ноября пн Международный день энергосбережения

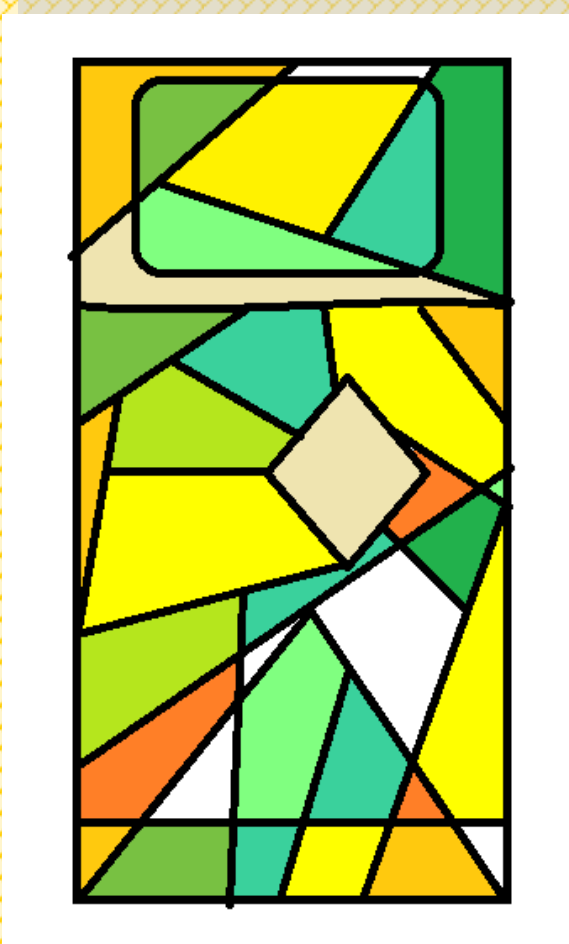
15 ноября пт День вторичной переработки

21 ноября чт День отказа от курения

30 ноября сб Всемирный день домашних животных

Н О Я Б Р ь
2 0 1 9

| П Н | В Т | С Р | Ч Т | П Т | С Б | В С |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |



Декабрь 2019

Будь аккуратен,
забудь лень,
чисть зубы
каждый день.

1 декабря вс Всемирный день борьбы со СПИДОМ

10 декабря вт Международный день прав животных

12 декабря чт Международный день всеобщего охвата услугами здравоохранения

| П Н | В Т | С Р | Ч Т | П Т | С Б | В С |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |