

Вместе с сыном, вместе с дочкой:
**Правила для всей
семьи!!!**

Здоровье—это счастье
*Когда ты здоров, ты
улыбаешься, хочешь
прыгать, играть,
заниматься.*

*Это веселая жизнь.
Ты смело думаешь о
будущем. Ты чувству-
ешь радость и тебе хо-
чется, чтобы всем бы-
ло хорошо. Тебе хочет-
ся всех любить, де-
лать добрые дела.*

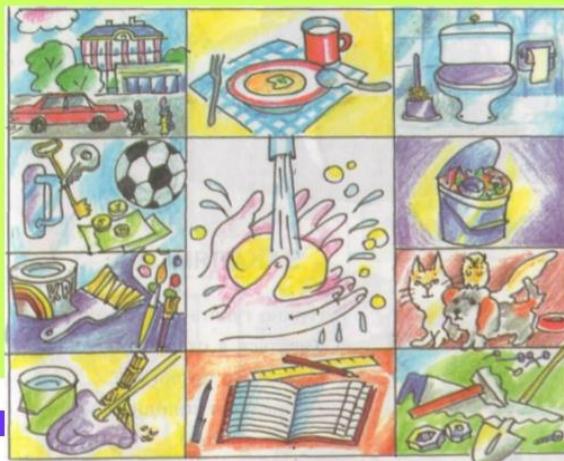


01/09/2019

Полезные советы

Как защититься от микробов

- 1.Всегда мыть руки с мылом: вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.
- 2.Мыть все овощи и фрукты.
- 3.Не есть и не пить на улице.
- 4.Есть и пить только из чистой посуды.
- 5.Когда кашляешь или чихаешь, закрывать нос и рот платком.
- 6.Чаще делать в доме влажную уборку.
- 7.Ходить дома в домашней одежде.
- 8.Проветривать комнаты.
- 9.Избавляться от мух—они переносчики микробов.



Закаляйся!!!

- Нужно гулять в любую погоду.
- Купаться в открытом водоеме (в летнее время).
- Одеваться по погоде.
- Обливаться холодной водой зимой и летом.
- Осенью и весной каждый день принимать контрастный душ.