

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 чувствуешь радость и тебе хочется, чтобы всем было хорошо. Тебе хочется всех любить, делать добрые дела.



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.