

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.*
- *Обливать холодной водой зимой и летом.*
- *Осенью и весной каждый день принимать контрастный душ.*