



Мишкина История

У меня печальный вид -
Голова с утра болит,
Я чихаю, я охрипл.
Что такое? Это грипп!

Не румяный гриб в лесу,
А поганый грипп в носу!
В пять минут меня раздели,
Стали все вокруг жалеть.
Я лежу в своей постели,
Мне положено болеть.

К мишке доктор приходил,
Он микстуру приносил.
И сказал, чтоб две недели
Наш герой лежал в постели!

Мишка наш теперь скучает,
Чай с малиной попивает.
Горло лечит он, друзья,
И гулять ему нельзя!!!

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ



Мишкины советы маме:

**ЗАКАЛЯЙТЕ РЕБЕНКА С САМОГО
РАННЕГО ДЕТСТВА.**

**3-4 РАЗА В ДЕНЬ ПРОВЕТРИВАЙТЕ
ЖИЛЫЕ КОМНАТЫ.**



НАПОМИНАЙТЕ РЕБЕНКУ О МЫТЬЕ РУК.

**СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ СВОЕМУ
РЕБЕНКУ ОТ ГРИППА.**



**ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОЧУВСТВОВАЛ
НЕДОМОГАНИЕ, ТО НЕОБХОДИМО ОСТАВИТЬ
ЕГО ДОМА И ВЫЗВАТЬ ВРАЧА.**



Мишкины советы малышу:

ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ.

**ПОЧАЩЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ.**



**СТАРАЙСЯ ДЕРЖАТЬСЯ НА РАССТОЯНИИ
ОТ КАШЛЯЮЩИХ И ЧИХАЮЩИХ ЛЮДЕЙ.**

**НЕ ТРОГАЙ РУКАМИ РОТ, НОС И
ГЛАЗА И ЧАСТО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ.**



**ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ ПРИКРЫВАЙ
РОТ И НОС ПЛАТКОМ.**

