



Мишкина История

У меня печальный вид -
Голова с утра болит,
Я чихаю, я охрип.
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 поливает.
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 КАШАЮЩИХ 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.**