



# 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 прикосил.  
К сказал, чтоб две недели  
Наш герой лежал в постели!

Мишка наш теперь скучает,  
Чай с малиной попивает.  
Горло лечит он, друзья,  
К 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.**