

Петя Лентяев готовится к школе после каникул



Привет, друзья! Меня зовут Петя Лентяев.
Лето было классным, а теперь пора в школу! Чтобы
легко учиться, быть полным сил и не болеть, давайте
вместе подготовимся к новому учебному году.
Вот 5 простых правил здорового старта.

Правило №1



Чистое тело — твоя главная защита!

Умывайся и чисти зубы дважды в день, ежедневно принимай душ и меняй белье. И, главное: тщательно мой руки с мылом перед едой, после туалета и улицы. Это барьер №1 от инфекций.

Правило №2



Осенний чек-ап: без «непрощенных гостей»!
После летних лагерей и купаний обязательно
★ пройди медосмотр (включая проверку на
педикулез и гельминты). Начинай учебный год на
100% здоровым и береги своих друзей!

Правило №3



Режим дня — заряд на 100%!

Просыпайся, ешь и делай уроки в одно и то же время. Спи не менее 8–9 часов и чередуй учебу с активным отдыхом — так ты успеешь выполнить всё без стресса и переутомления!

Правило №4



Твои вещи — только для тебя!

Не делись бутылкой для воды, посудой или расчёской. Регулярно протирай экран телефона антисептиком и не отвлекайся на гаджеты во время еды.

Правило №5



Здоровая атмосфера в классе!

Носи сменку, чтобы уличная пыль и бактерии оставались за дверью. На перемене обязательно выходи из кабинета и открывай окна: свежий воздух убивает вирусы и прогоняет головную боль.