

7



*Слідкувати за чистотою голови та нігтів*

Мені так сподобалось, що можनावиглядати охайно! А для цього знадобилось просто мити волосся та підстригати нігті на руках щонайменше раз на тиждень.

*Протирати сталець або парту*

Експеримент підтверджує — всі уроки виконуються на відмінно, коли на моєму столику чисто. Для цього я збираю сміття, а потім добре протираю поверхню та навіть дезінфікую.

8



9



*Чхати та кашляти у лікоть*

Не можу повірити, що з кожним «Апчи!» та «Кхе-кхе!» мікроби готові атакувати моїх друзів навколо. А я не хочу, щоб так трапилось! Тому від сьогодні, коли відчуваю, що хочу чхнути або відкашлятись — роблю це тільки у лікоть.

10



*Не чіпати лицько руками*

Мікроби та віруси підступно використовують мої руки як транспорт і можуть потрапити на обличчя! Щоб пам'ятати про це та не торкатись личка, використовую мило або антисептик з незвичним запахом.

11



*Руки з милом добре мити не менше 20 секунд (а це цілий куплет «Червоної роти»!)*

Мої руки страшенно полюбили пінну вечірку з милом та старанно повторюють правильні рухи! Відтепер мию руки з милом цілих 20 секунд і мені анітрохи не нудно!

12



*Вакцинуватись вчасно!*

Ми з батьками стежимо за календариком вакцинації та робимо всі необхідні щеплення. Адже щеплення — це справжня суперсила, яка захищає мене від дуже небезпечних хвороб.

Найменше маля з сімейства Зачухриків так вподобало всі ці заняття, що перетворило на свою звичку і поділилось з усіма іншими. Так усі Зачухрики почали дотримуватись нових правил, стали сильнішими та здоровішими. А згодом взагалі перестали бути Зачухриками та назвалися Чепурками.

*Здорові зміни родини Зачухриків*



unicef



У сімействі Зачухриків стались зміни — одного дня найменше з них прокинулось та вирішило робити все навпаки. Маля навіть склало собі список, що саме робити і записало, що вийшло з того експерименту.



**1**  
*Вмиватися вранці*  
Це допомогло мені швидше прокинутись, вимити всі «соньки» з очей та бути енерджайзером увесь день!



**2**  
*Мити за собою посуд*  
Диво дивне! Мити посуд одразу після сніданку виявилось легше — їжа не присохла та швидко відмилась.



**3**  
*Завести свої рушники:  
один для рук,  
зовсім інший — для тіла*

Виявилось, що це дуже приємно — мати тільки свої рушники. Це як користуватись різним посудом та приборами — у кожного має бути своє :)



**4**  
*Вигищати зуби двічі на день*  
Хто б міг подумати! Якщо чистити зуби вранці та ввечері всього-на-всього три хвилини — жодних дірок у зубах не буде.



**5**  
*Примати одяг чистеньким*  
Одяг теж любить митись! Коли на ньому з'являються плями, забруднюються рукавички або протираються колінка — це він так проситься до пральної машинки.



**6**  
*Залишатись вдома,  
коли почувашся зле*  
Тепер я знаю, як супершвидко одужати — сказати дорослим та залишитись вдома, коли заболіло горло, піднялась температура, з'явився кашель чи щось інше. А ще допомагає пити багато води та більше відпочивати.