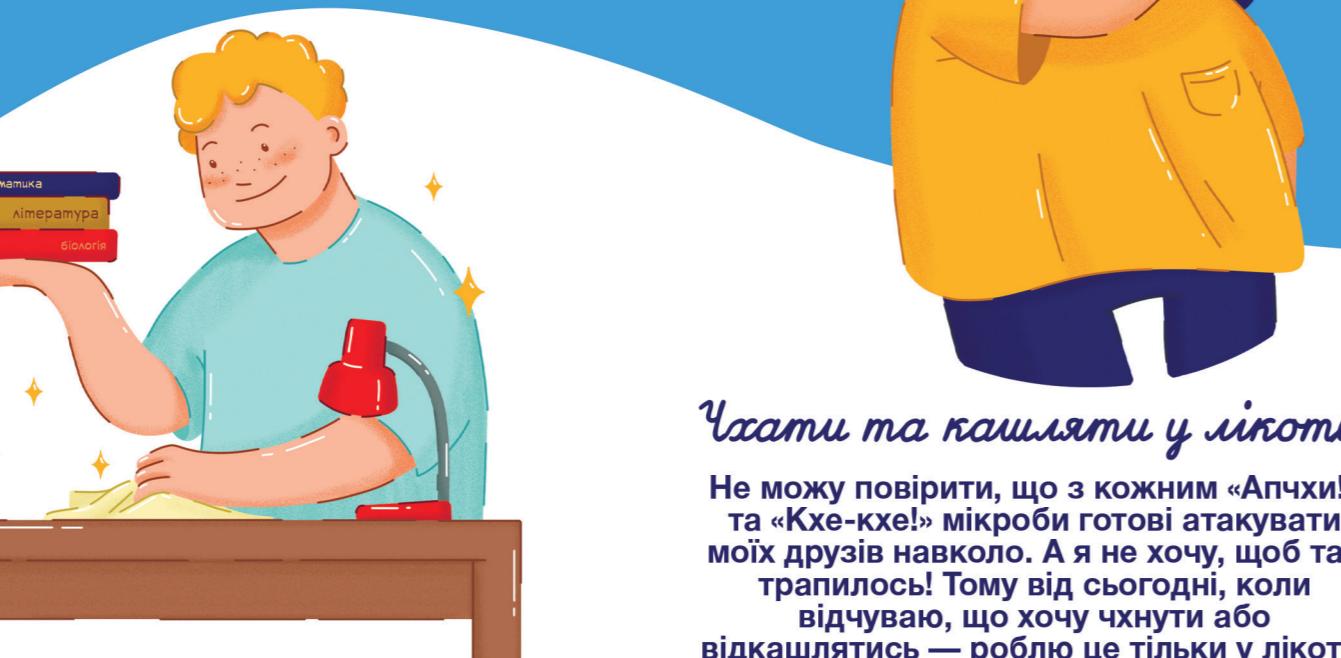




Слідкувати за чистотою голови та пігтів

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



Протирирати столик або парту

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



Чхати та кашляти у лікоть

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



10

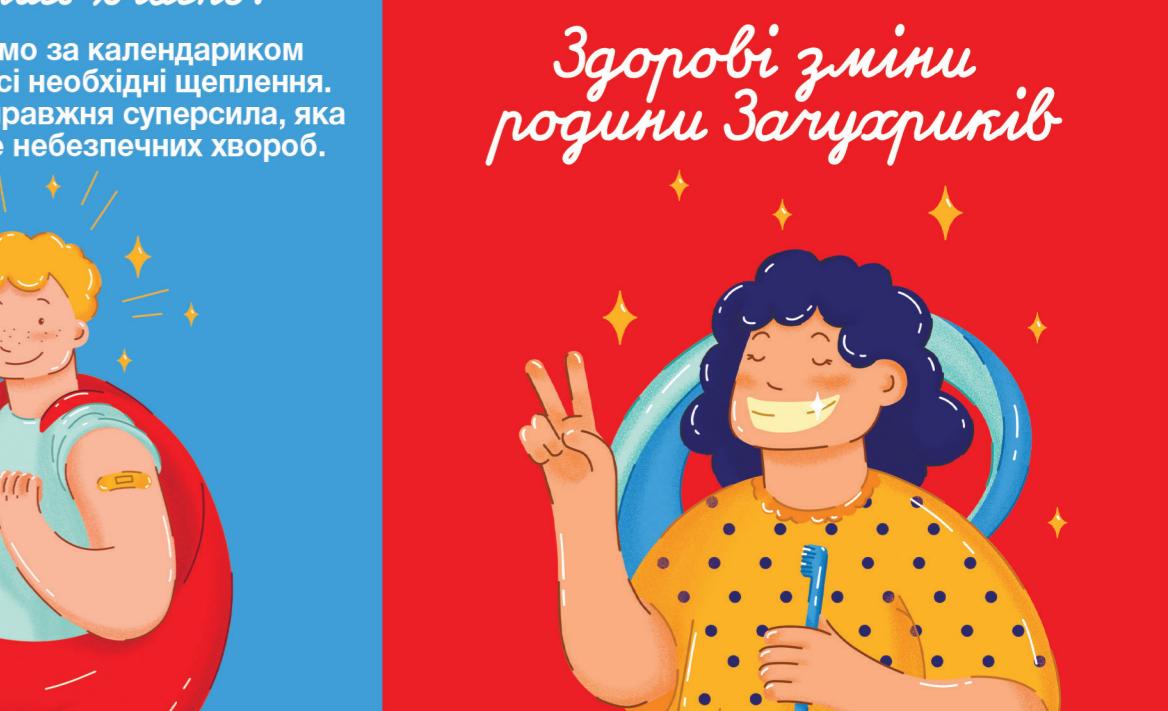


11

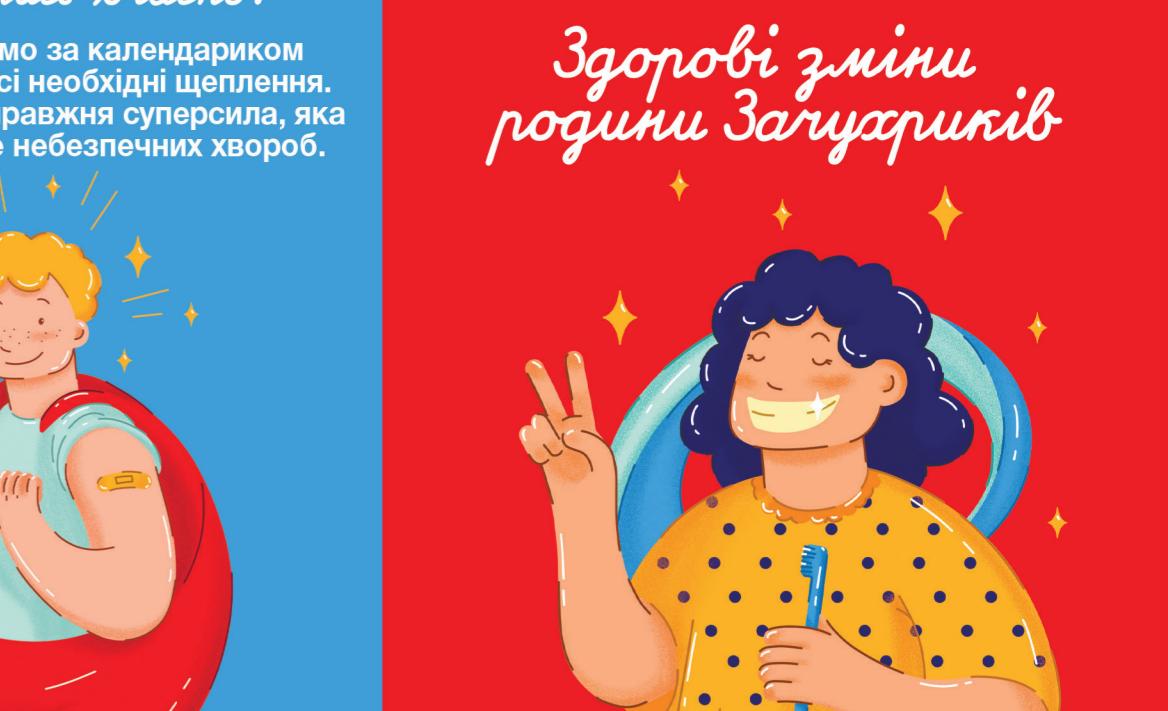


Вакцинуватись вчасно!

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



12



Здорові зміни родини Зачухриків

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.



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



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



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



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



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



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.



Одяг теж любить митись! Коли на ньому з'являються плями, забруднюються рукавчики або протираються колінка — це він так проситься до пральної машинки.

unicef
для кожної дитини

unicef.org.ua