**ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ, УКРЕПЛЯЙ СВОЙ ОРГАНИЗМ!**

* Лучше грипп не лечить, а предупреждать! Для этого в течение всего года тебе необходимо укреплять свой организм:
* Соблюдать режим дня, больше гулять на свежем воздухе, меньше времени проводить у компьютера.
* Питаться здоровой натуральной пищей, а не заменять ее шоколадками и чипсами.
* Регулярно посещать уроки физкультуры, в том числе и на свежем воздухе.
* Соблюдать все рекомендации своего врача, если у тебя есть какие-либо хронические заболевания.
* Вместе с одноклассниками необходимо регулярно проводить влажную уборку в школьных кабинетах – мыть полы и протирать пыль с парт, шкафов, подоконников и книжных полок. Это поможет избавиться от вирусов, которые способны жить на поверхностях окружающих нас предметов до нескольких часов!