

Неделя охраны здоровья «Здоровей-қа». «Мама, папа, я- спортивная семья!»

В здоровом теле – здоровый дух.

Наше здоровье во многом зависит от нас. Есть несколько важных аспектов для поддержания здоровья: гигиена, физическая форма, эмоциональное состояние. И я предлагаю вам совместно с родителями поддерживать ваш здоровый дух.

Гигиена.

Самой важной в условиях пандемии является гигиена. В общественных местах используйте маску и перчатки, если пошли в магазин без перчаток, то используйте антисептик. На улице не трогайте лицо руками, соблюдайте социальную дистанцию. Вернувшись домой, тщательно вымойте лицо и руки с антибактериальным средством.

Физическая форма и эмоциональное состояние.

Начинай свое утро с зарядки или зажигательного танца, это даст тебе заряд положительных эмоций на весь день, и поддержит твою физическую форму.