|  |  |
| --- | --- |
| Памятка1. Не стесняйся носить очки, если это необходимо
2. Нельзя читать лежа и в транспорте
3. Не смотри долго телевизор и не сиди долго за компьютером
4. Свет должен падать слева
5. Реже слушай громкую музыку через наушники
6. Нельзя ковырять в ушах острыми предметами
7. Пользуйся личным носовым платком
8. Насморк необходимо лечить
9. После приема пищи полощи рот
10. Не ешь слишком горячую пищу
11. Купайся не реже 1-2 раз в неделю
12. Носи чистые вещи
 | Памятка1. Не стесняйся носить очки, если это необходимо
2. Нельзя читать лежа и в транспорте
3. Не смотри долго телевизор и не сиди долго за компьютером
4. Свет должен падать слева
5. Реже слушай громкую музыку через наушники
6. Нельзя ковырять в ушах острыми предметами
7. Пользуйся личным носовым платком
8. Насморк необходимо лечить
9. После приема пищи полощи рот
10. Не ешь слишком горячую пищу
11. Купайся не реже 1-2 раз в неделю
12. Носи чистые вещи
 |
| Памятка1. Не стесняйся носить очки, если это необходимо
2. Нельзя читать лежа и в транспорте
3. Не смотри долго телевизор и не сиди долго за компьютером
4. Свет должен падать слева
5. Реже слушай громкую музыку через наушники
6. Нельзя ковырять в ушах острыми предметами
7. Пользуйся личным носовым платком
8. Насморк необходимо лечить
9. После приема пищи полощи рот
10. Не ешь слишком горячую пищу
11. Купайся не реже 1-2 раз в неделю
12. Носи чистые вещи
 | Памятка1. Не стесняйся носить очки, если это необходимо
2. Нельзя читать лежа и в транспорте
3. Не смотри долго телевизор и не сиди долго за компьютером
4. Свет должен падать слева
5. Реже слушай громкую музыку через наушники
6. Нельзя ковырять в ушах острыми предметами
7. Пользуйся личным носовым платком
8. Насморк необходимо лечить
9. После приема пищи полощи рот
10. Не ешь слишком горячую пищу
11. Купайся не реже 1-2 раз в неделю
12. Носи чистые вещи
 |
| Памятка1. Не стесняйся носить очки, если это необходимо
2. Нельзя читать лежа и в транспорте
3. Не смотри долго телевизор и не сиди долго за компьютером
4. Свет должен падать слева
5. Реже слушай громкую музыку через наушники
6. Нельзя ковырять в ушах острыми предметами
7. Пользуйся личным носовым платком
8. Насморк необходимо лечить
9. После приема пищи полощи рот
10. Не ешь слишком горячую пищу
11. Купайся не реже 1-2 раз в неделю
12. Носи чистые вещи
 | Памятка1. Не стесняйся носить очки, если это необходимо
2. Нельзя читать лежа и в транспорте
3. Не смотри долго телевизор и не сиди долго за компьютером
4. Свет должен падать слева
5. Реже слушай громкую музыку через наушники
6. Нельзя ковырять в ушах острыми предметами
7. Пользуйся личным носовым платком
8. Насморк необходимо лечить
9. После приема пищи полощи рот
10. Не ешь слишком горячую пищу
11. Купайся не реже 1-2 раз в неделю
12. Носи чистые вещи
 |