**Газета для родителей  
апрель 2024**

**Укрепляем иммунитет**

**Советы доктора**

1. Соблюдайте гигиену рук и тела
2. Делайте утреннюю гимнастику
3. Не забывайте про закаливание
4. Воздерживайтесь от жирной пищи
5. Остерегайтесь очень соленой и острой пищи
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
7. Овощи и фрукты – полезные продукты.
8. Соблюдайте режим правильного питания и активного отдыха
9. Не забывайте чистить зубы утром и перед сном
10. Научитесь лечить себя сами, делайте точечный массаж

**Колонка редактора**

**Наша именинница**

**7 апреля Настя**

**Это Мы!**



****

****

**Редакторы: Романова Татьяна Владимировна   
Солянкина Анна Павловна**