

# ОТКРЫТИЕ 1. КАК ПОБЕДИТЬ БАКТЕРИЙ



1. ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ, НАДО ПЕРЕХИТРИТЬ И ПРОГНАТЬ БАКТЕРИЙ. ПРОСНУЛСЯ — НАДЕНЬ ЧИСТОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЁ, УМОЙСЯ, ПОЧИСТИ ЗУБЫ. ДА НЕ КОЕ-КАК, А ПО ПРАВИЛАМ, ПРАВИЛЬНОЙ ЩЁТКОЙ И ПАСТОЙ.



4. КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ ПОДСТРИГАЙ НОГТИ.



2. ПОСЛЕ ТУАЛЕТА И ПЕРЕД ЕДОЙ МОЙ РУКИ С МЫЛОМ.



3. КОГДА ВЫМЫЛ — ВЫТРИ НАСУХО. НА ВЛАЖНЫХ РУКАХ БАКТЕРИЯМ РАЗДОЛЬЕ.



5. ВЕЧЕРОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИНИМАЙ ДУШ. И ПРО МОЧАЛКУ НЕ ЗАБЫВАЙ!



6. ПОМНИ: ЗУБНАЯ ЩЁТКА, МОЧАЛКА, РАСЧЁСКА, ОБУВЬ, БЕЛЬЁ — ЭТО ТОЛЬКО ТВОЁ! НИКОМУ БОЛЬШЕ НЕЛЬЗЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМИ ПРЕДМЕТАМИ. ТЕБЕ ВЕДЬ НЕ НУЖНЫ ЧЬИ-ТО БАКТЕРИИ?



9. НАШИ ПОМОЩНИКИ В БОРЬБЕ ЗА ЧИСТОТУ И ХОРОШЕЕ СОСТОЯНИЕ КОЖИ — МЫЛО, ШАМПУНИ, КРЕМЫ И ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ПОМАДА, КОТОРАЯ В ХОЛОДНУЮ И ВЕТРЕНУЮ ПОГОДУ ПРИГОДИТСЯ КАК ДЕВОЧКАМ, ТАК И МАЛЬЧИКАМ.



7. МОЙ ГОЛОВУ НЕ РЕЖЕ ДВУХ РАЗ В НЕДЕЛЮ. ПРИЧЁСЫВАЙ ВОЛОСЫ.



8. НИКОГДА НЕ ПЕЙ И НЕ ЕШЬ ИЗ ЧУЖОЙ НЕМЫТОЙ ПОСУДЫ. И ЧУЖИМИ ПРИБОРАМИ ТОЖЕ НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ.



10. ПРОВЕРЬ, НЕ ЗАБЫЛ ЛИ ТЫ НОСОВОЙ ПЛАТОК ИЛИ ОДНОРАЗОВЫЕ БУМАЖНЫЕ ПЛАТОЧКИ.