

## Смывание

### С заботой о здоровье

Каждый человек хочет быть здоровым. Для этого нужно о нём заботиться с рождения.

Чтобы быть здоровым, надо правильно питаться. Важно пить много чистой воды. Кушать овощи и фрукты, потому что в них много витаминов. Мыть чаще руки, чтобы микробы не попали к нам во внутрь. Соблюдать гигиену, купаться и чистить зубы. Одежда должна быть чистой: похороше в холода по погоде и легче в теплое. Ещё важно заботиться о здоровье сна. Надо спать не меньше восьми часов. Для здоровья надо делать зарядку каждый день.

Если вы соблюдаете все рекомендации, то будете здоровым. В наше время важно носить маску и мыть руки, чтобы не заболеть. Но если вы чувствуете себя плохо, то оставайтесь дома, чтобы никто не заразился. Надо заботиться о здоровье других людей. Мы желаем вам крепкого здоровья!