

Чеклист – Здрави навици за цялото семейство

Ежедневно:

- ☐ Миене на ръцете преди ядене и след тоалетна (20 секунди)
- ☐ Миене на зъбите 2 пъти на ден
- ☐ Вентилация на стаята
- ☐ 10 минути движение на открито
- ☐ Поне 1 литър вода на ден за детето

Седмично:

- ☐ Смяна на спалното бельо
- ☐ Почистване на хладилника
- ☐ Баня 2–3 пъти седмично
- ☐ Подстригване на ноктите