





Recepta <h2 style="text-align: center;">RECEPTA NA ZDROWIE</h2>	
Pacjent <h3 style="text-align: center;">Każdy, kto chce być zdrowym</h3>	Oddział 
	Uprawnienia 
Rp <ol style="list-style-type: none"> 1. Odżywiaj się zdrowo! Jedz warzywa, owoce, produkty mleczne, pełnoziarniste pieczywo, ryby i chude mięso. Unikaj słodczy, chipsów. 2. Pij co najmniej 1,5 litra wody dziennie. 3. Pamiętaj o higienie ciała: <ul style="list-style-type: none"> - częste mycie rąk, - szczotkowanie zębów co najmniej 3 razy dziennie, - pielęgnacja włosów i paznokci, prysznic/ kąpiel, - codzienna zmiana bielizny, ubrań, - odzież dostosowana do warunków pogodowych. 4. Systematycznie wietrz pomieszczenia. 5. Spędzaj czas na świeżym powietrzu. 6. Pamiętaj o aktywności fizycznej. 7. Śpij 8-10 godzin dziennie. 8. Pamiętaj o regularnych badaniach kontrolnych u lekarza pediatry i stomatologa. 9. Chronь siebie i innych przed ryzykiem zakażenia koronawirusem. <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	
Data wystawienia <h3 style="text-align: center;">7.04.2021</h3>	Podpis <h3 style="text-align: center;">Wychowawca i uczniowie klasy 1a</h3> 
Data realizacji <h3 style="text-align: center;">codziennie</h3>	