

# **ПАМ'ЯТКА**

## **ПІСЛЯ УРОКУ**

- 1. Прибрати робоче місце.**
- 2. Провітрити приміщення (кімнату).**
- 3. Перевдягти спортивний одяг на повсякденний.**
- 4. Вимити руки.**
- 5. Через 5-10 хв. після закінчення заняття випити 100-150 мл води (для запобігання зневоднення організму).**