



ДЕТСКИЙ САНПРОСВЕТ



ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ!

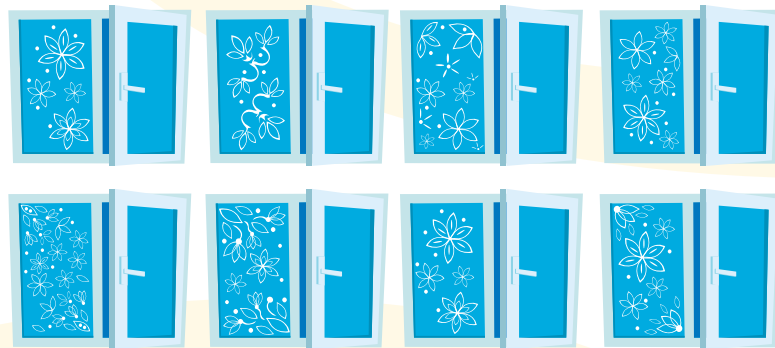
Поздней осенью очень легко простудиться или подхватить вирус. Что делать, если это произошло?

Чаще проветривай!

Комнату нужно проветривать **не менее трёх раз в день по 20–30 минут**. На время проветривания лучше перейди в другую комнату или закутайся в тёплое одеяло.

ЗАДАНИЕ

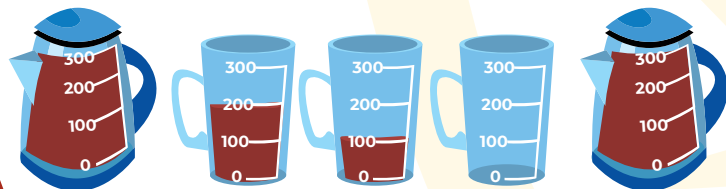
Узор



Найди два окна с одинаковым узором.

Пей много воды

Во время болезни пей как можно больше жидкости: тёплую воду, чай, горячий морс, молоко с мёдом, куриный бульон.



ЗАДАНИЕ

Чай

Разлей чай по стаканам так, чтобы в каждом было по 300 мл. Из каждого чайника можно налить чай только в один стакан.

Принимай витамины

ВНИМАНИЕ! ПЕЙ ТОЛЬКО ТЕ ВИТАМИНЫ, КОТОРЫЕ ТЕБЕ ДАЮТ РОДНЫЕ!

Во время болезни часто снижается аппетит. Питайся правильно, чтобы организм получал достаточно витаминов – тогда болезнь пройдет быстрее.



Витамин С укрепляет иммунитет. Он содержится в цитрусовых, киви, клюкве, капусте, болгарском перце.

Витамин D тоже помогает нашему иммунитету. Он есть в жирной рыбе и печени трески, яичном желтке, молоке.

Витамин А не позволяет вирусам попадать на слизистую носа или горла. Его много в говяжьей и куриной печени, молочных продуктах, яйцах, моркови, тыкве.

Витамины группы В помогают бороться с инфекцией в лёгких. Они есть в рыбе, молочных продуктах, орехах.

ЗАДАНИЕ

Раскраска





ДЕТСКИЙ САНПРОСВЕТ

ОСТОРОЖНО, БАКТЕРИИ!

**Вокруг нас – миллионы невидимых бактерий.
В том числе те, которые могут вызвать болезнь.
Но они не страшны, если соблюдать простые правила!**

Регулярно мой руки с мылом. Желательно с антибактериальным. Такое мыло защищает в течение нескольких часов после смывания. Оно не только очищает руки, но и не дает бактериям размножаться.



В дороге протирай руки антибактериальными салфетками или обрабатывай санитайзером.

6



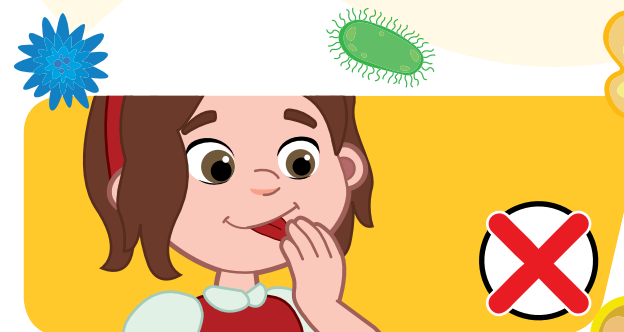
Обязательно мой овощи и фрукты перед тем, как их съесть. И те, что в кожуре – например, бананы или мандарины – тоже! Даже если ты только что сорвал фрукт с дерева или овощ с грядки.



Если ты пьешь напиток из банки, сначала протри её влажной салфеткой или сполосни под краном.



Когда ты находишься в компании, не пей воду или другие напитки из общей бутылки. У тебя должна быть отдельная бутылка. Или просто используйте с друзьями одноразовые стаканчики.



Не облизывай пальцы и не трогай лицо грязными руками, чтобы бактерии не попали в твой организм.

Не глотай воду, когда плаваешь в реке, пруду, в море и даже в бассейне.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

7



ДЕТСКИЙ САНПРОСВЕТ



УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ В ХОЛОДА

Если зимой слишком долго быть на улице или промочить ноги, ты можешь простудиться. Чтобы не заболеть и не пропустить из-за этого праздники, надо соблюдать простые правила.

Прогулки на свежем воздухе помогают увеличить защитные силы твоего организма. Только помни, что при этом важно одеваться по погоде – чтобы было не жарко и не холодно.



Реши задачу и впиши количество часов в пропущенное место.

Высыпайся!
Спи не менее ____ часов в сутки.



На улице не трогай лицо руками, не три глаза, не облизывай сосульки.



После возвращения домой тщательно вымой руки с мылом.

Соблюдай личную гигиену!



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека



Закаляйся – принимай контрастный душ, он повышает тонус организма.



В холода не забывай про шапку, тёплые носки и обувь, непромокаемую одежду, варежки или перчатки.



Никогда не надевай чужую одежду, не пользуйся чужими средствами гигиены.

Питайся правильно и делай это в одно и то же время.

Занимайся спортом или делай зарядку каждое утро.

Проведи Симку по лабиринту, собрав все витаминки.

Что ещё поможет укрепить иммунитет?

ВТ' +Ы

Ответ:



Раскрась зимнюю одежду на Кате.

