



БУДЬ ЗДОРОВ!

ИЗБЕГАЙ ТЕСНОГО ОБЩЕНИЯ
С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ЧИХАЮТ
ИЛИ КАШЛЯЮТ

Будь здорова,
Сова!

Прости, пожалуйста,
Пух, но я не чихала.
Нельзя же чихать и не
знать, что ты чихнул.

Ну и нельзя знать,
что кто-то чихнул,
когда никто не чихал.

Твой Роспотребнадзор



ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ

Останови распространение микробов - не заражай других!



Прикрывай рот, когда чихаешь или кашляешь.
Используй для этого одноразовую
салфетку или свой рукав



Надень одноразовую маску
и предложи надеть маски тем,
кто находится рядом



Помни: одноразовую маску можно
использовать только один раз, после чего
ее нужно выбросить и вымыть руки



Чаще мой руки, не обнимайся,
не здоровайся за руку,
не прикасайся к другим людям



Не передавай свои вещи другим
и не пользуйся чужими вещами



Ваш Роспотребнадзор



ДЕТСКИЙ САНПРОСВЕТ



ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ!

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

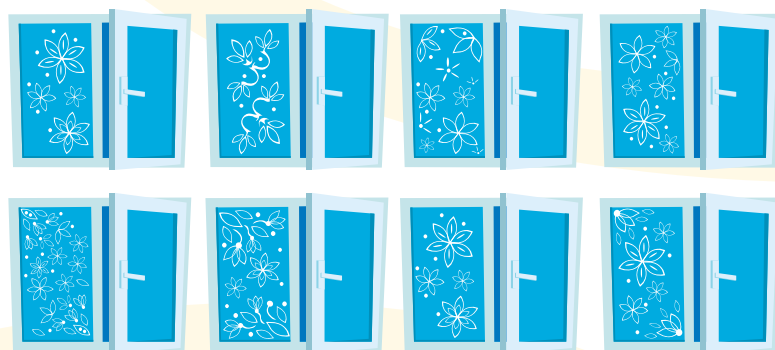
Чаще проветривай!

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

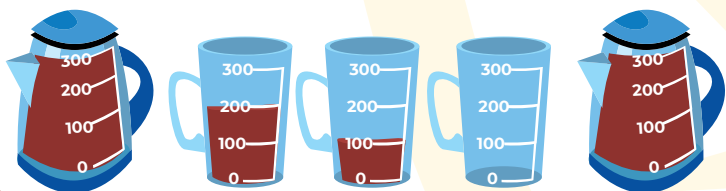
Узор

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.



6

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



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.

Что ещё поможет укрепить иммунитет?

ВТ' +Ы

Ответ:



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.



Раскрась зимнюю одежду на Кате.

