САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

БУДЬ ЗДОРОВ!

ИЗБЕГАЙ ТЕСНОГО ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ЧИХАЮТ ИЛИ КАШЛЯЮТ

Твой Роспотребнадзор

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

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

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

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.

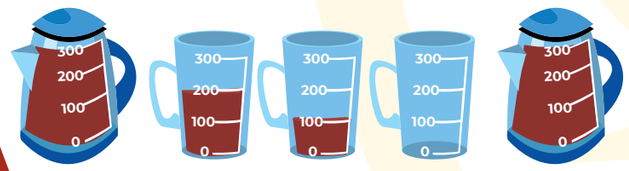
ЗАДАНИЕ

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

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

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

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

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.

Что ещё поможет укрепить иммунитет?

В Т’ +Ы

Ответ:

Проведи Симку по лабиринту, собрав все витаминки.

Раскрась зимнюю одежду на Кате.