



ДЕТСКИЙ САНПРОСВЕТ



## ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ!

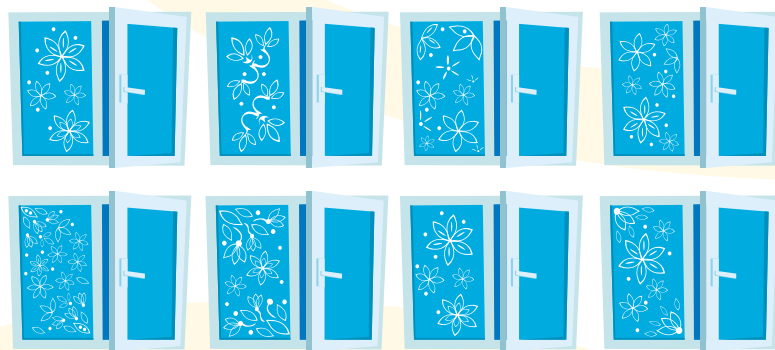
Поздней осенью очень легко простудиться или подхватить вирус. Что делать, если это произошло?

### 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

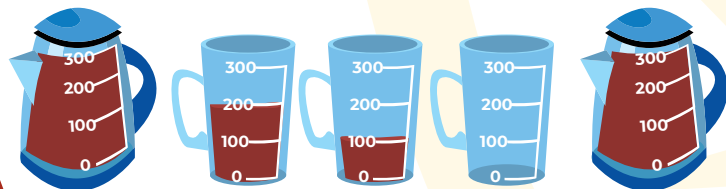
Узор



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.



3 7 9

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.**

