



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.



Высыпайся!

Спи не менее ___ часов в сутки.

Реши задачу
и впиши количество часов
в пропущенное место.

$$\text{pear} + \text{apple} - \text{banana} + \text{pear} =$$



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?

В.Т' + Ы

Ответ:



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

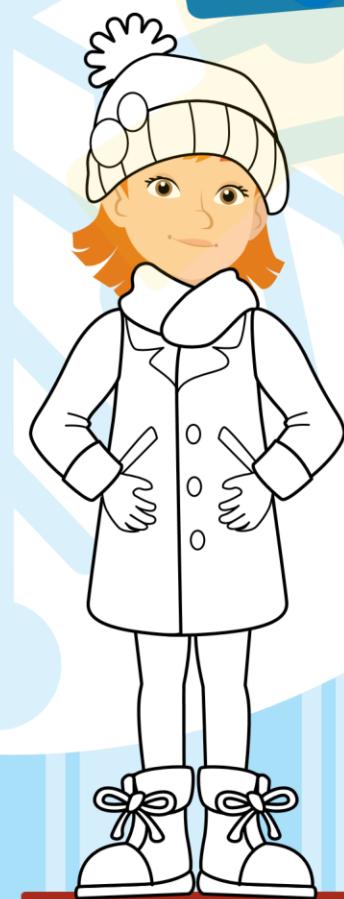


Никогда не надевай чужую одежду, не пользуйся чужими средствами гигиены.

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.

