



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.**

