



ДЕТСКИЙ САНПРОСВЕТ



ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ!

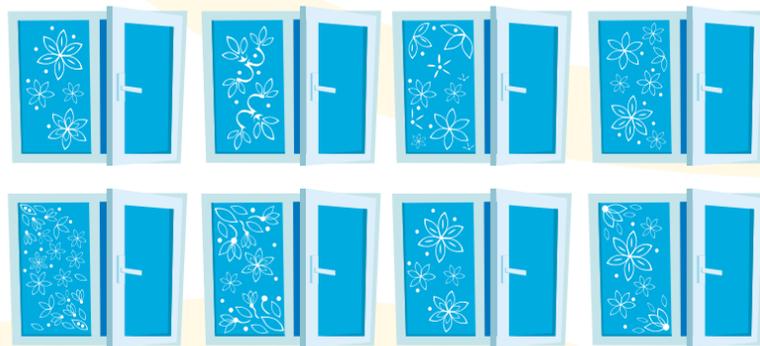
Поздней осенью очень легко простудиться или подхватить вирус. Что делать, если это произошло?

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