



ДЕТСКИЙ САНПРОСВЕТ



## ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ!

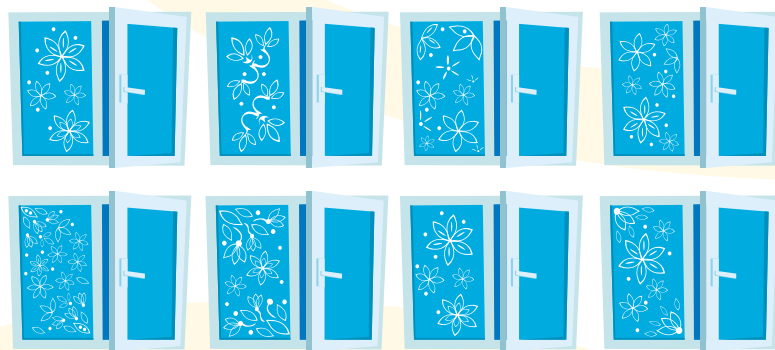
Поздней осенью очень легко простудиться или подхватить вирус. Что делать, если это произошло?

### 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

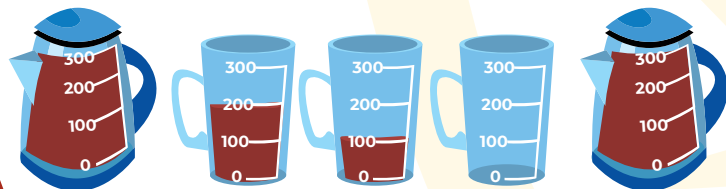
Узор



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