

10 ПРАВИЛ ЗДОРОВЫХ КАНИКУЛ



Делай как я, чтобы за выходные отдохнуть, набраться сил и энергии и закрепить здоровые привычки!

Привет,
меня зовут Петя Лентяев!
Как и все дети, я люблю каникулы, ведь можно много гулять, играть и заниматься тем, что нравится!

Чтобы не заболеть и не пропустить ничего интересного, я соблюдаю респираторную гигиену!



1 Продолжаю соблюдать правильный режим дня



2 Ем полезные продукты и не переедаю сладости



3 Провожу время активно и много двигаюсь



4 Общаюсь с друзьями, а не с гаджетами



5 На улице остерегаюсь бродячих животных



6 При кашле и чихании прикрываю рот и нос бумажными платочками или сгибом локтя



7 Использованные салфетки выбрасываю в мусорную корзину



8 Не касаюсь лица невымытыми руками



9 Избегаю общения с заболевшими



10 Если сам плохо себя чувствую, то остаюсь дома

