

СКАНДИНАВИЯ

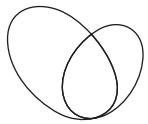


Мои первые полезные привычки

Советы в картинках

Распечатайте и раскрасьте

5+

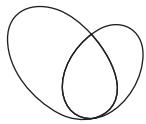


СКАНДИНАВИЯ



Мыть руки

На руках любят жить микробы.
От некоторых из них можно заболеть.
Поэтому так важно мыть руки после туалета,
прогулки и когда они пачкаются.

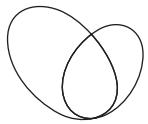


СКАНДИНАВИЯ



Умываться

Люди часто трогают лицо руками,
а руки, как ты знаешь, не всегда чистые.
Поэтому важно умываться каждый день,
особенно после прогулок.

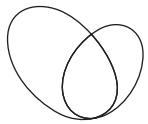


СКАНДИНАВИЯ



Следить за чистотой в комнате

Когда в твоей комнате чисто и свежо — это не только уют. Делай уборку вместе с родителями: не копи фантики, бумажки и другой мусор. Из-за этого в комнате будет неприятно, а еще могут завестись нехорошие бактерии и насекомые.

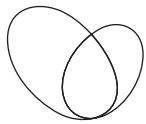


СКАНДИНАВИЯ



Просить родителей проверять комнату

Напоминай взрослым открывать окно почаще, не сиди в духоте. Когда воздух свежий, в нем не задерживаются болезнестворные микробы.

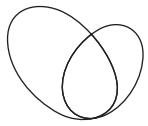


СКАНДИНАВИЯ



Пользоваться только своей посудой

Не всем людям нравится, когда пьют или едят из их посуды. Будет здорово, если у тебя будет своя ложка, вилка, тарелка. Особенno это важно на улице и в школе: не стоит пить из чужих чашек и бутылок и есть из чужих тарелок, а также давать свои.

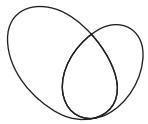


СКАНДИНАВИЯ

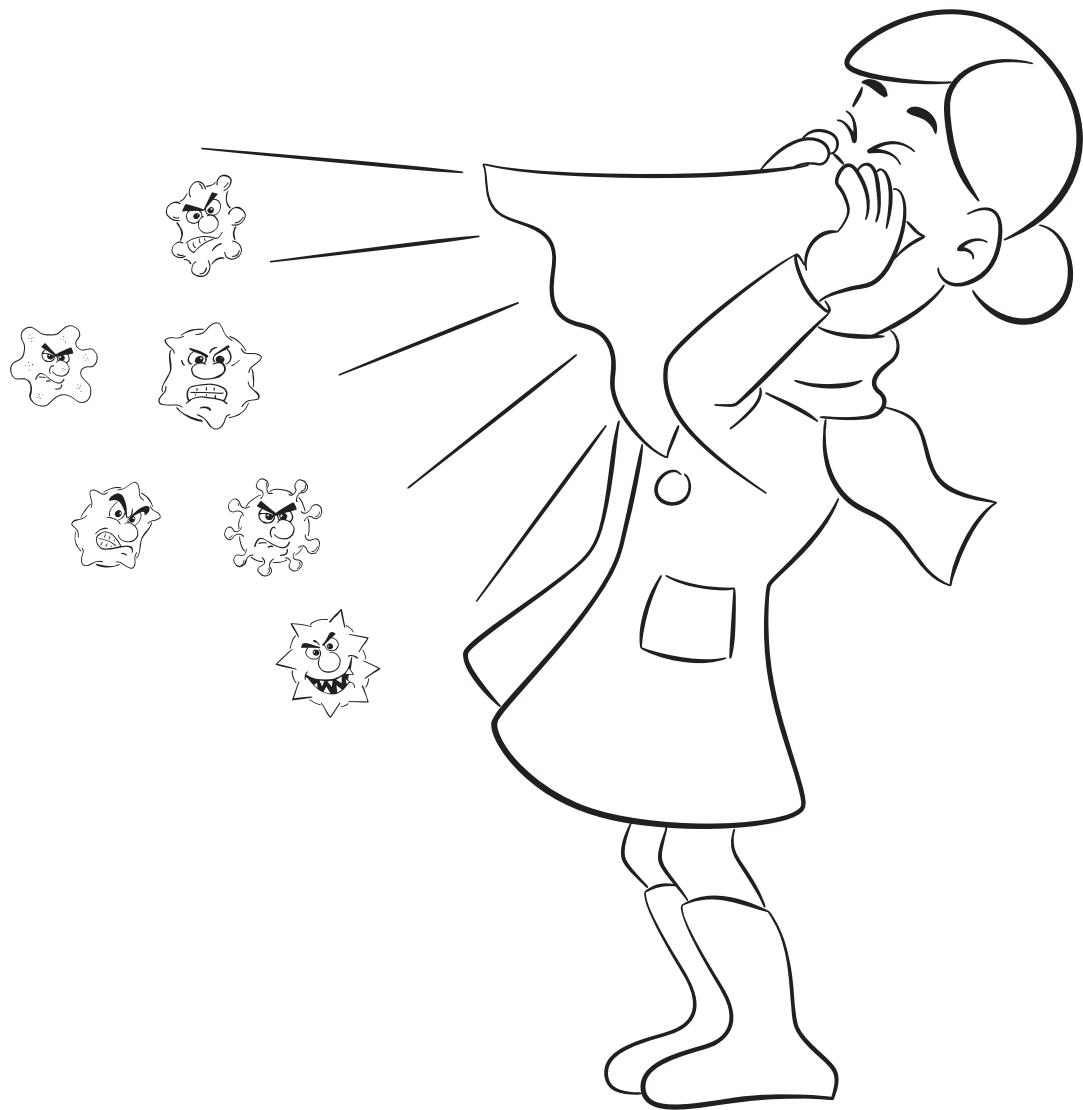


Не трогать глаза и лицо на улице

На прогулке не три лицо и глаза руками,
так ты защитишь себя от простуды.

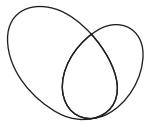


СКАНДИНАВИЯ

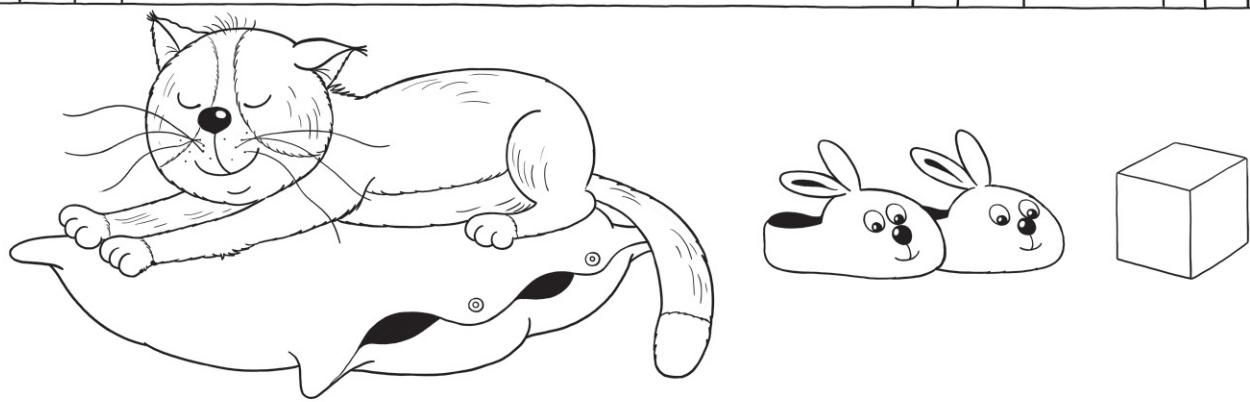


Закрывать лицо правильно во время чихания

Когда люди чихают и не прикрывают рот, это не очень хорошо. Во время чиха со слюной легко разносятся микробы. Поэтому лучше чихать в бумажную салфетку. Если ее нет, то согнуть руку и чихнуть в локтевой сгиб. Это вежливо по отношению к другим людям.

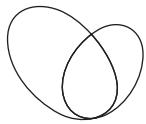


СКАНДИНАВИЯ



Ложиться вовремя спать

Режим дня нужен, чтобы ты мог отдохнуть и проснуться утром в хорошем настроении. Страйся ложиться спать пораньше, чтобы пораньше встать.

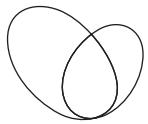


СКАНДИНАВИЯ

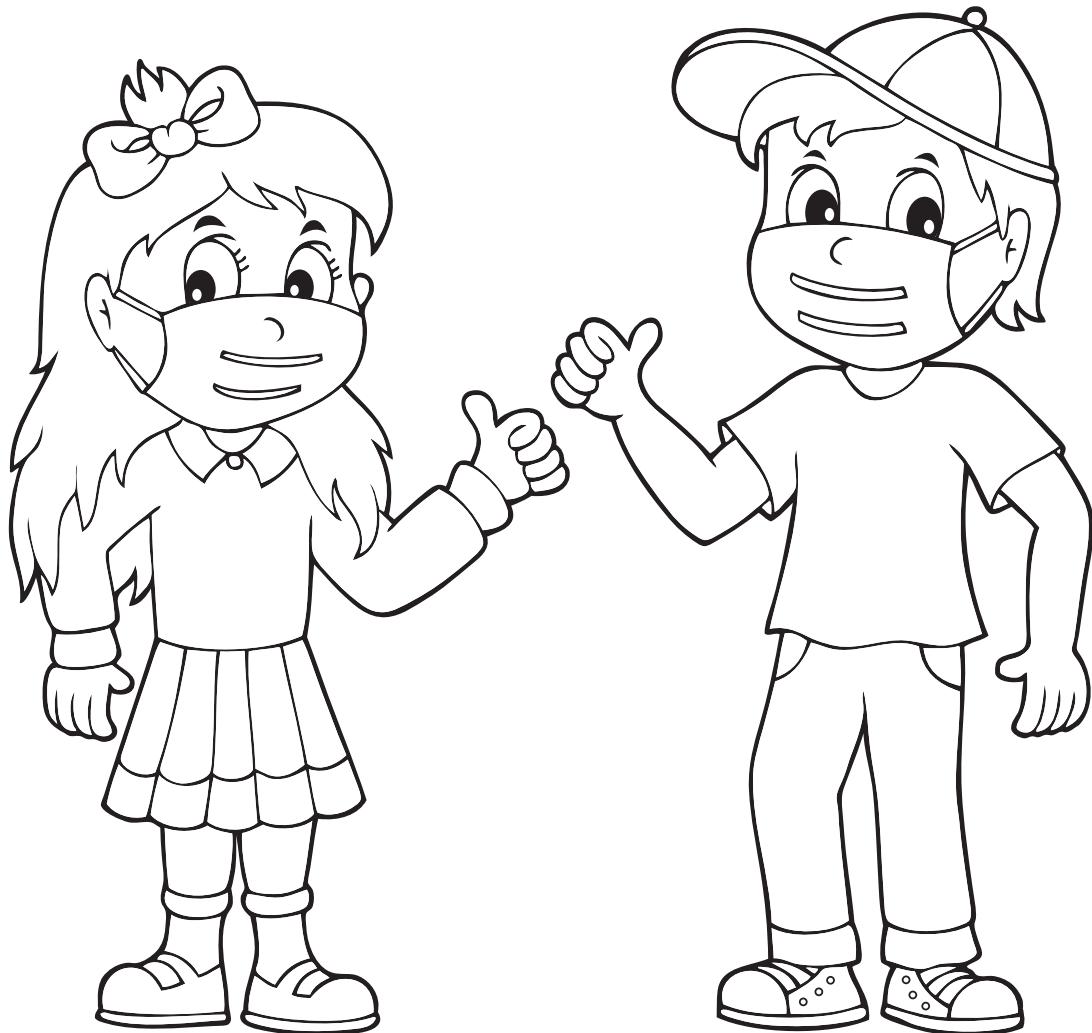


Делать зарядку

Если получится, выполняя зарядку по утрам. С зарядкой твое тело будет более здоровым, сильным и гибким. Это отличный способ приободриться. Люди, которые делают зарядку, реже болеют.

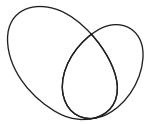


СКАНДИНАВИЯ



Брать с собой на прогулку маску и антисептик

Надевай маску в магазинах, в общественном транспорте, в школе и кинотеатре, на катке и детской площадке. А вот в лесу и парке можно снять маску и насладиться свежим воздухом. Прогуливайся почаще и старайся открывать каждый день что-то новое и красивое во всем, что видишь.

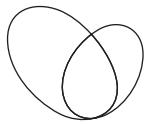


СКАНДИНАВИЯ

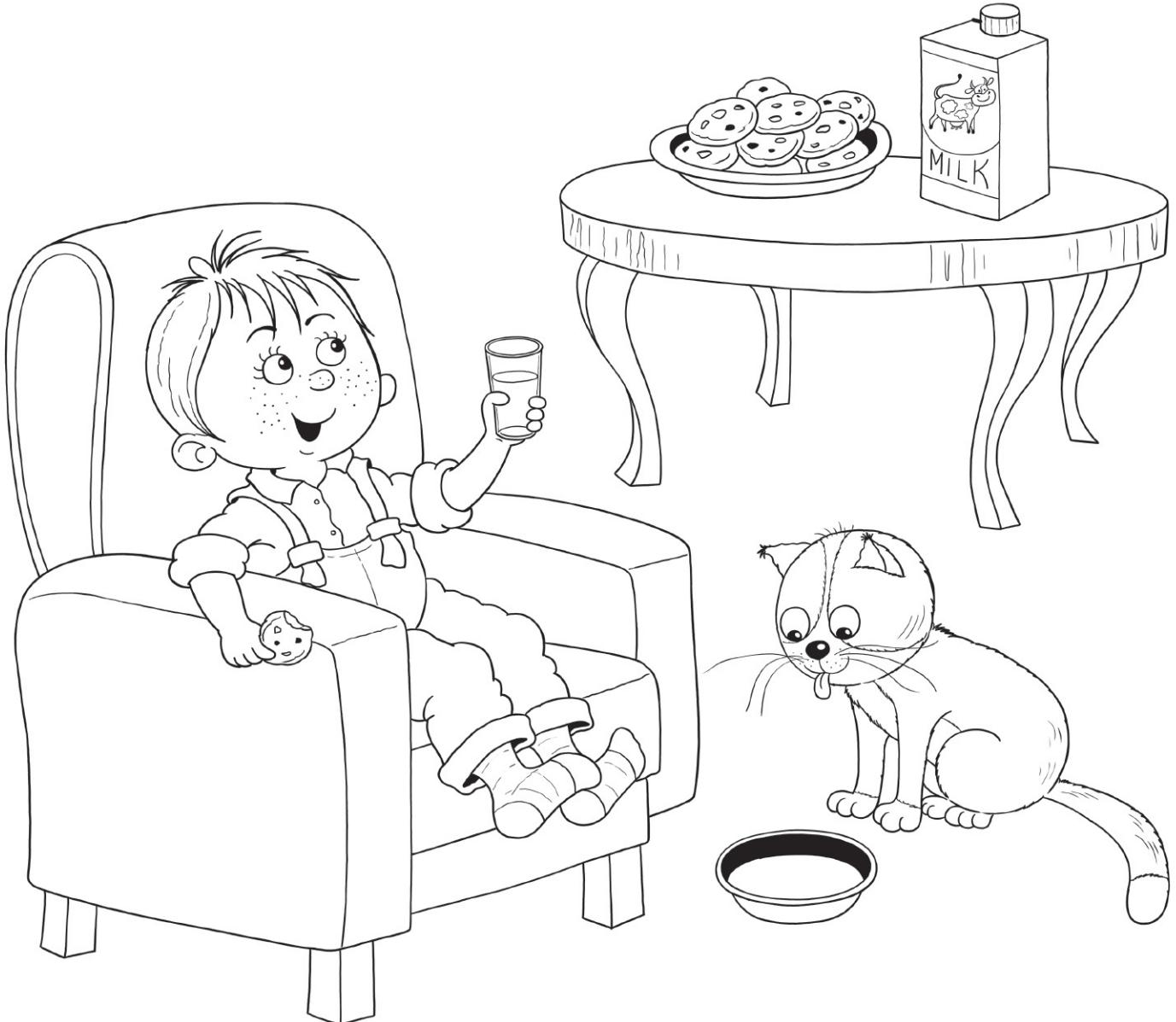


Общаться с другими людьми на расстоянии вытянутой руки

Знаешь ли ты, что вирусы не могут долго без человека? Для своей безопасности важно быть на расстоянии вытянутой руки с другими людьми.



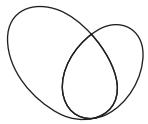
СКАНДИНАВИЯ



Не забывать пить воду

Без воды плохо себя чувствуют не только растения, но и все живые существа.

Не забывай об этом и пей несколько раз в день и когда тебе хочется. Не дожидайся сильной жажды.



СКАНДИНАВИЯ



Говорить родителям или взрослому, который рядом с тобой, если плохо себя чувствуешь

Не надо стесняться сказать, что ты чувствуешь себя нехорошо. В этом нет ничего стыдного. Тогда взрослые смогут помочь тебе как можно скорее.