

Я здоровье  
сберегу,

Сам себе я  
помогу.







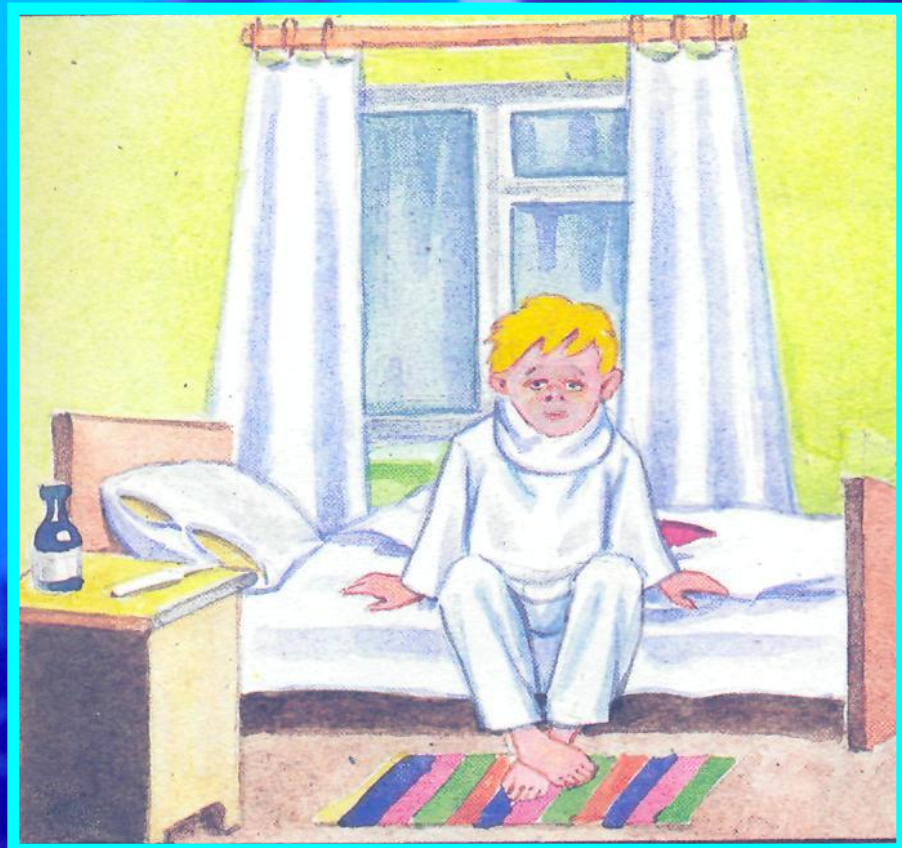


A blue-tinted photograph of a forest. The foreground is filled with tall, thin trees covered in a thick layer of snow. The background shows a dense forest of darker trees, also partially covered in snow. The overall scene is serene and wintry.

**Закаливание зимой**

**Простудные заболевания**

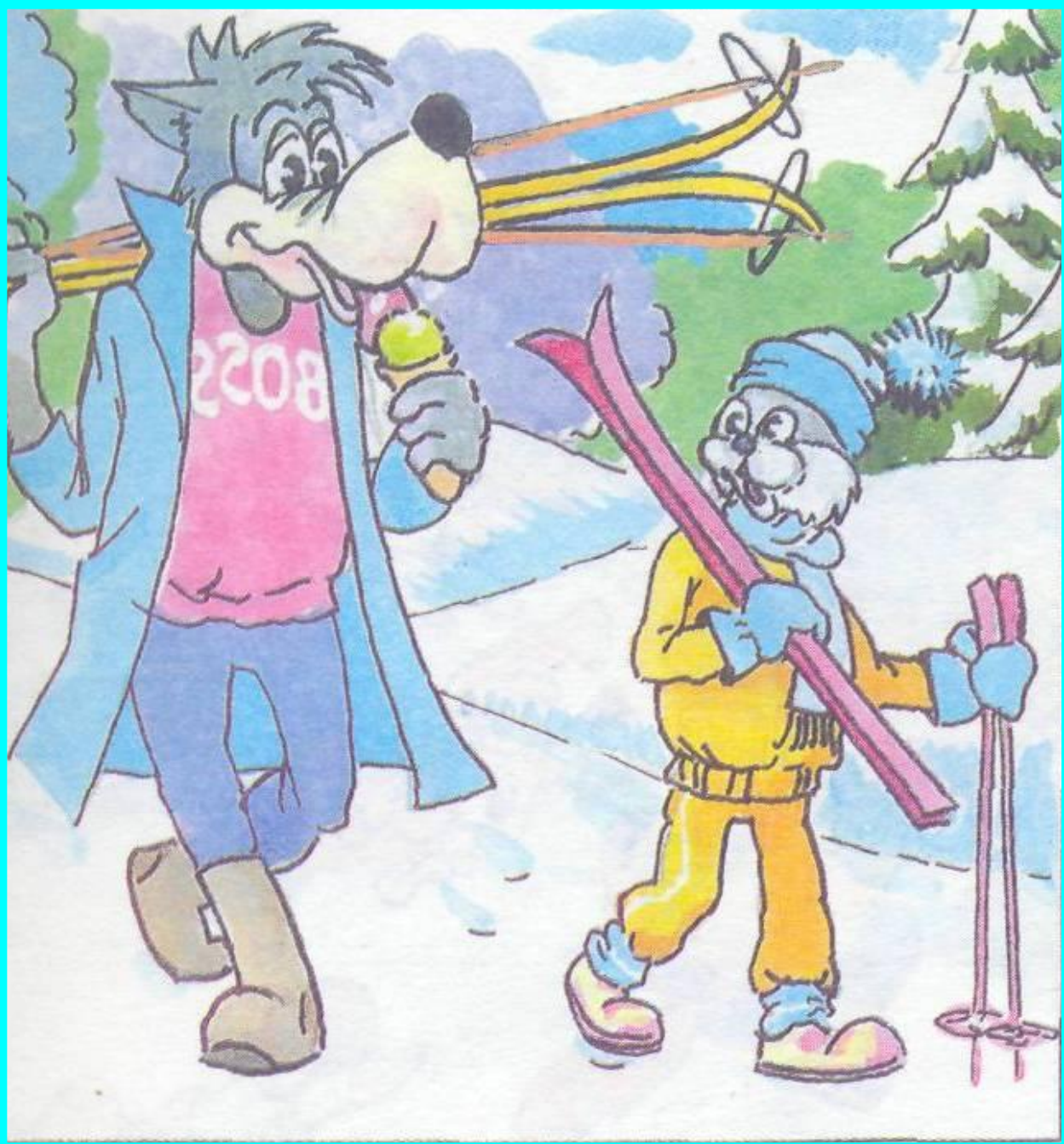




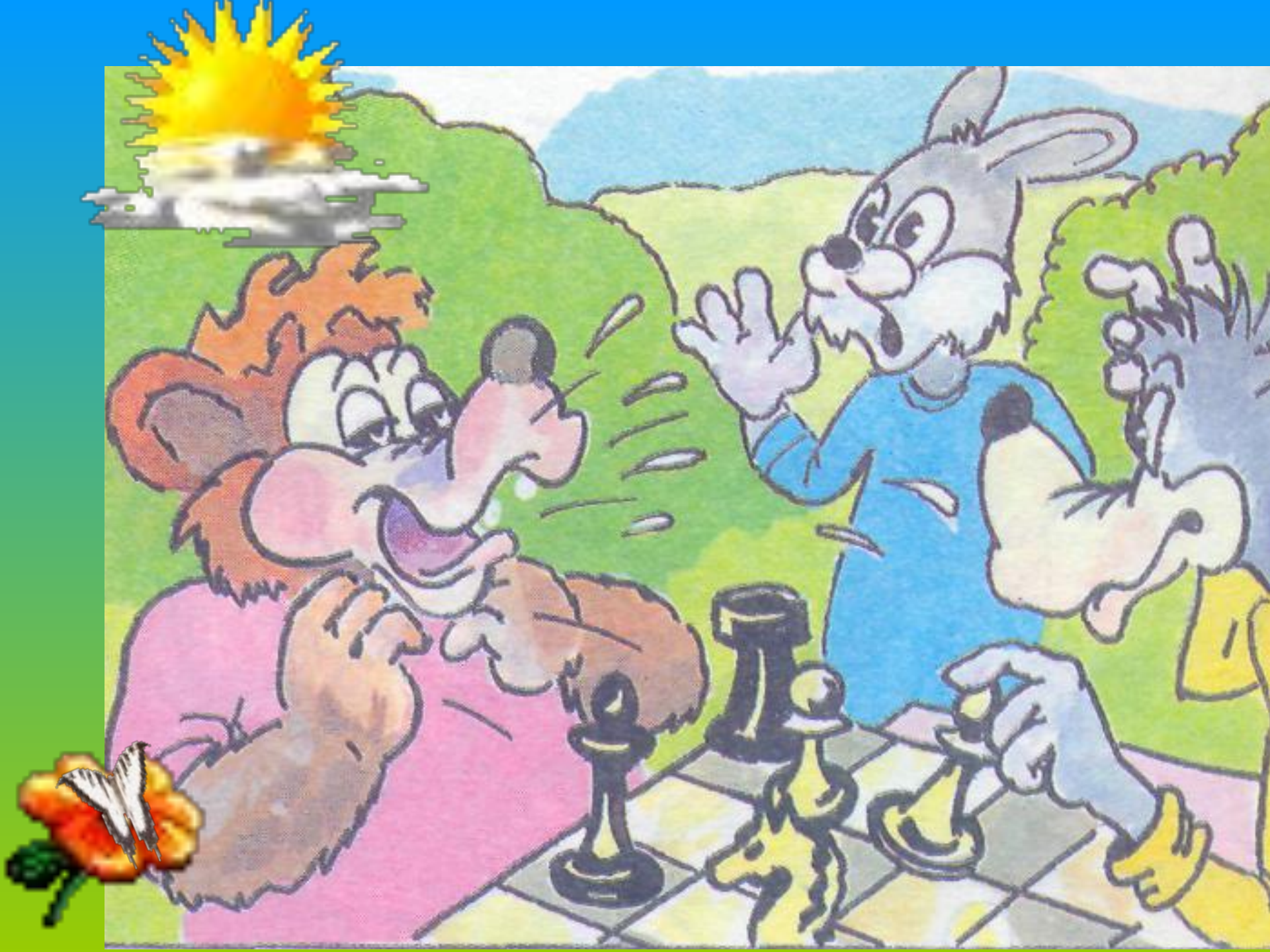




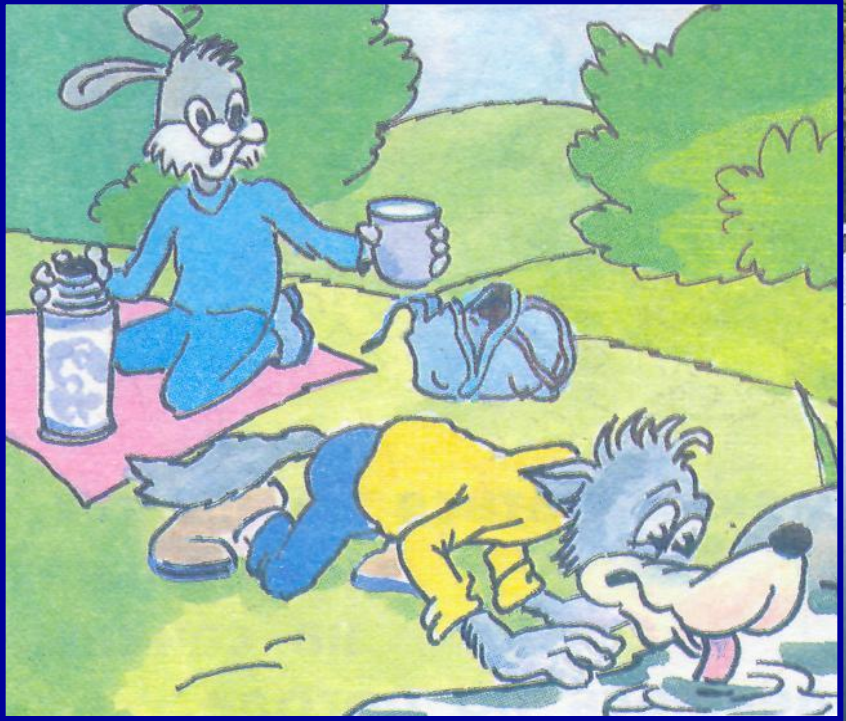












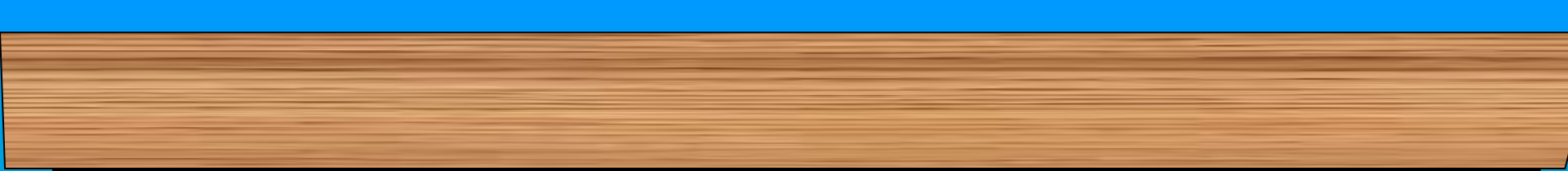












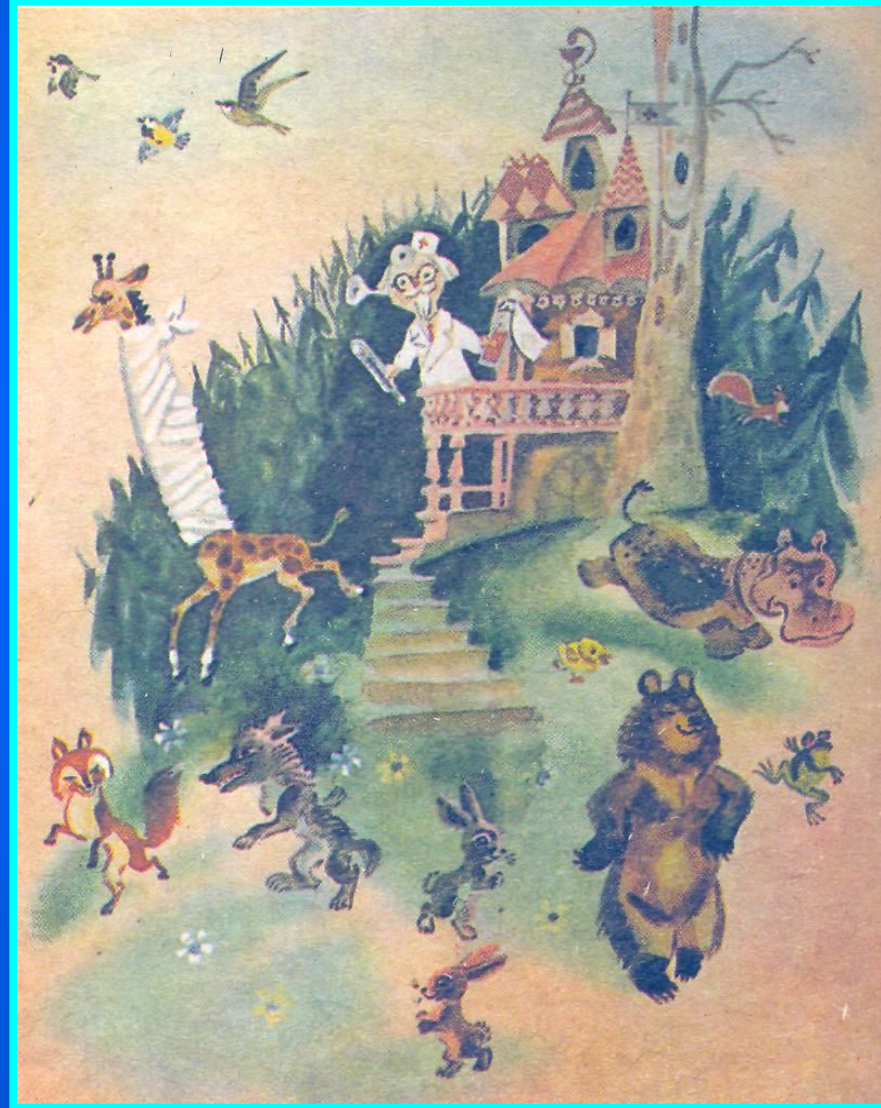






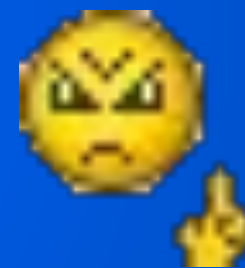
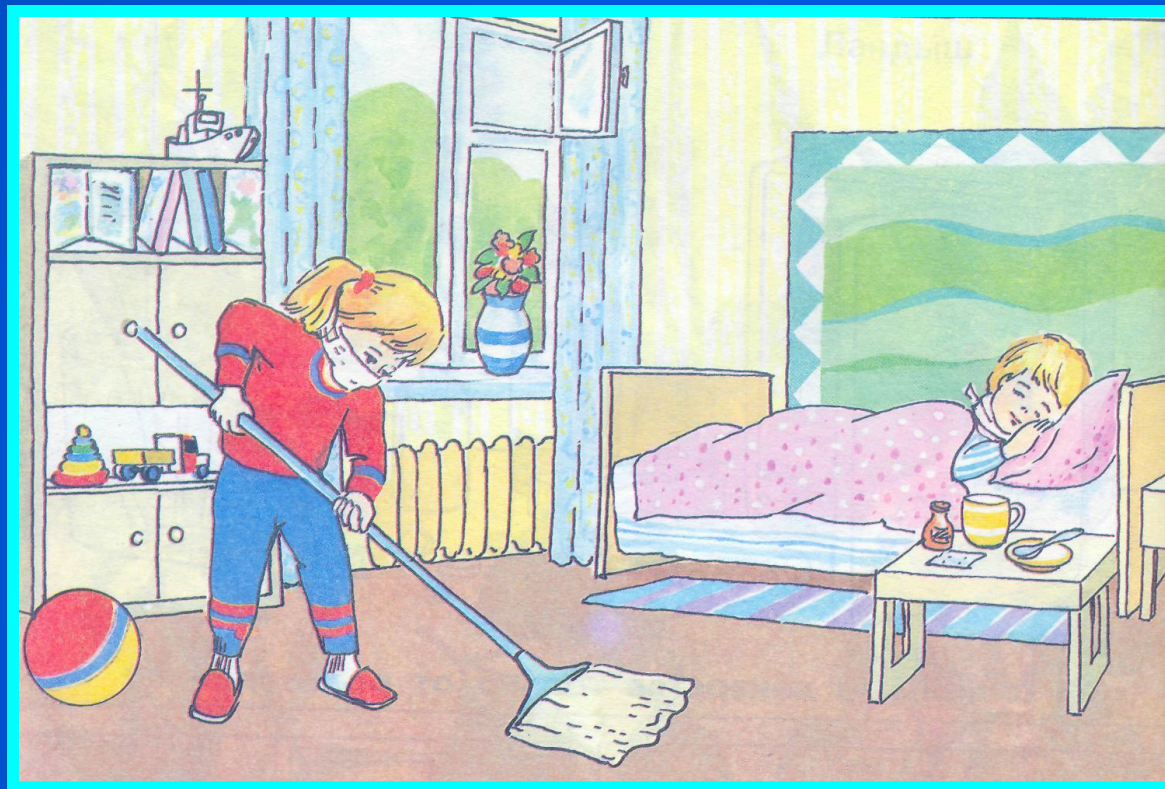








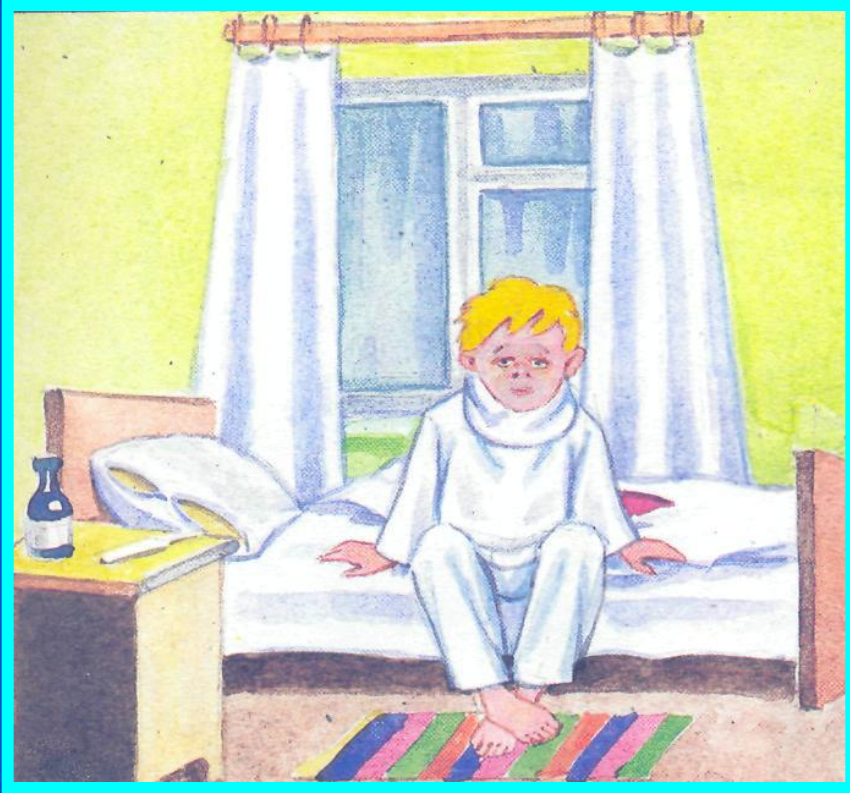
# Если в семье кто-то болен



- Носи марлевую повязку
- Чаще проветривай и убирай комнату
- Пользуйся только своим носовым платком, полотенцем и посудой



# Если ты сам заболел

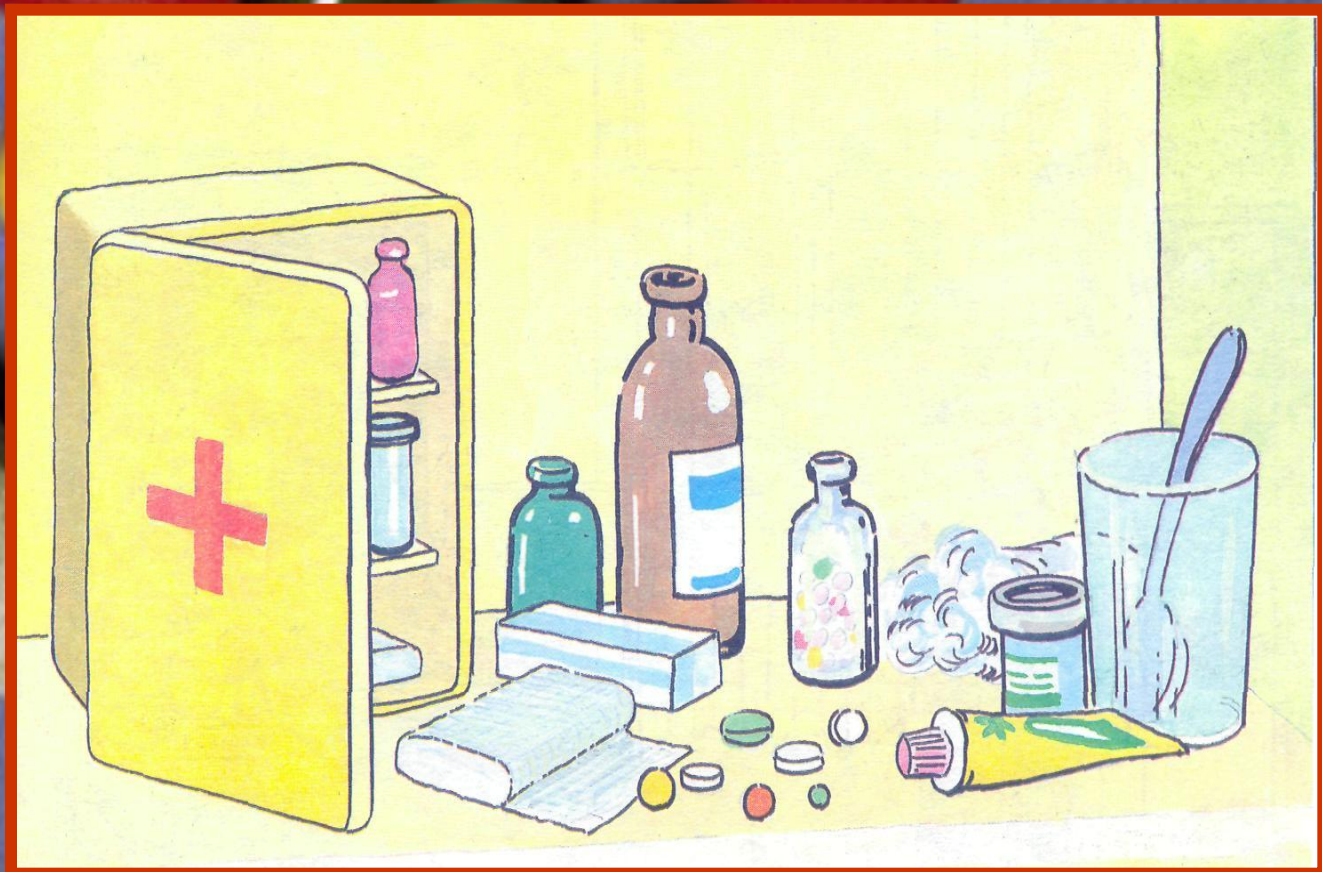


- **Выполняй советы врача**
- **Принимай лекарства**
- **Не выходи на улицу, пока не разрешит врач**

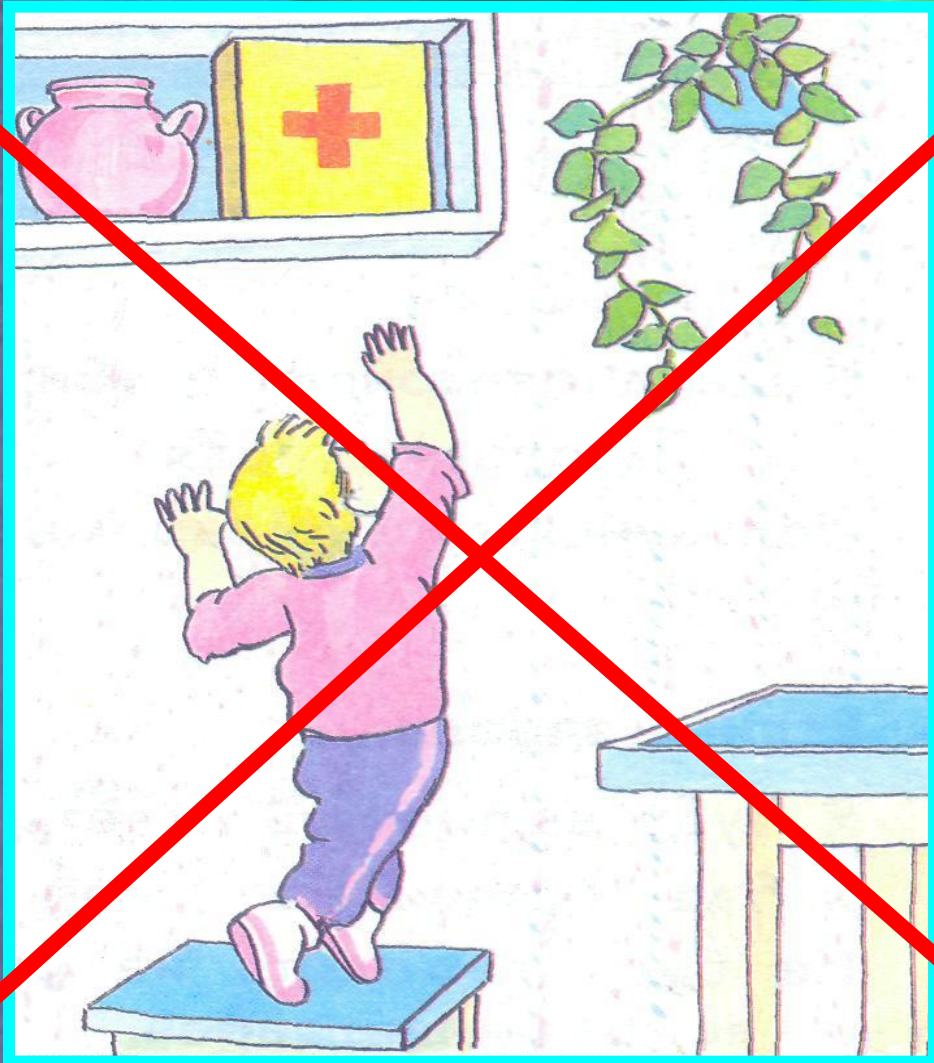




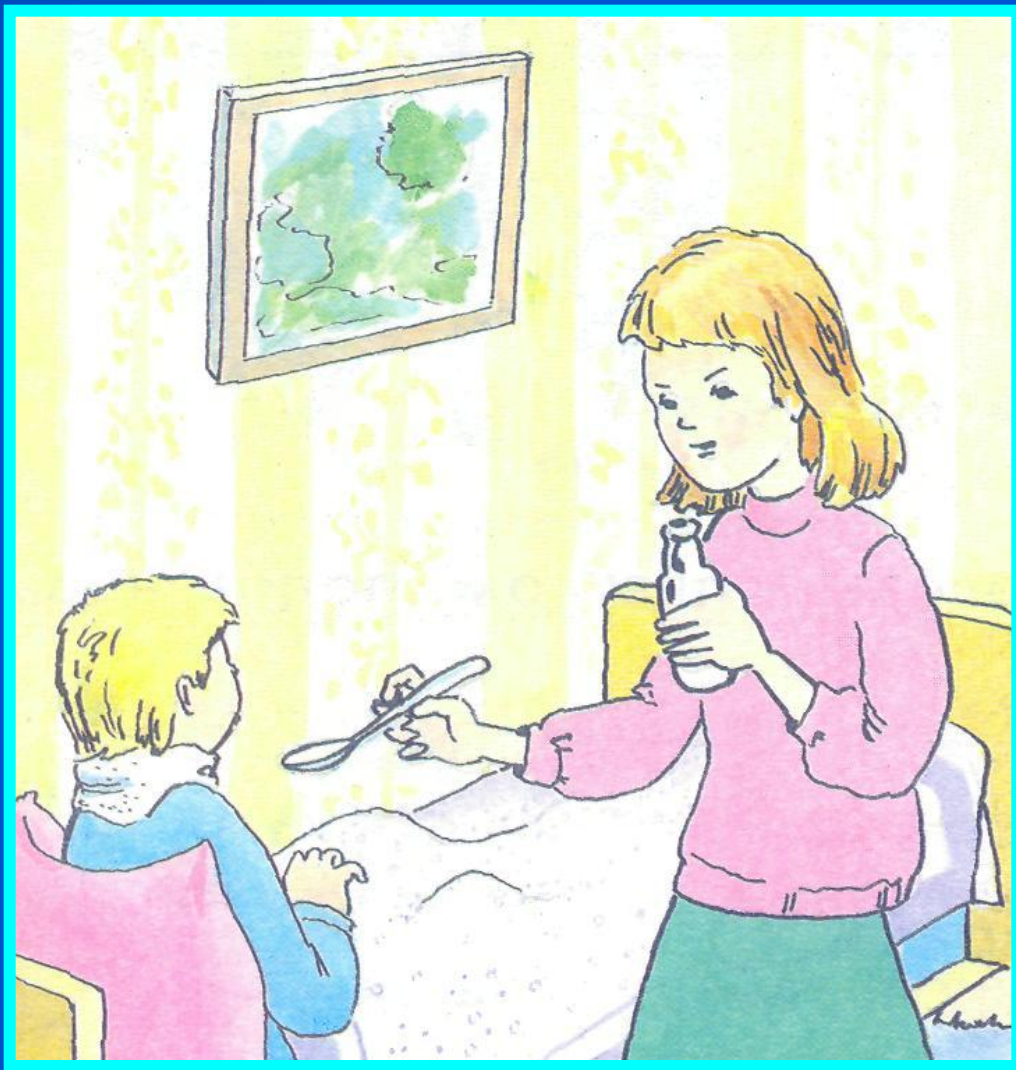
# АПТЕЧКА











**ПРИНИМАЙ ЛЕКАРСТВА ТОЛЬКО  
ОТ РОДИТЕЛЕЙ**

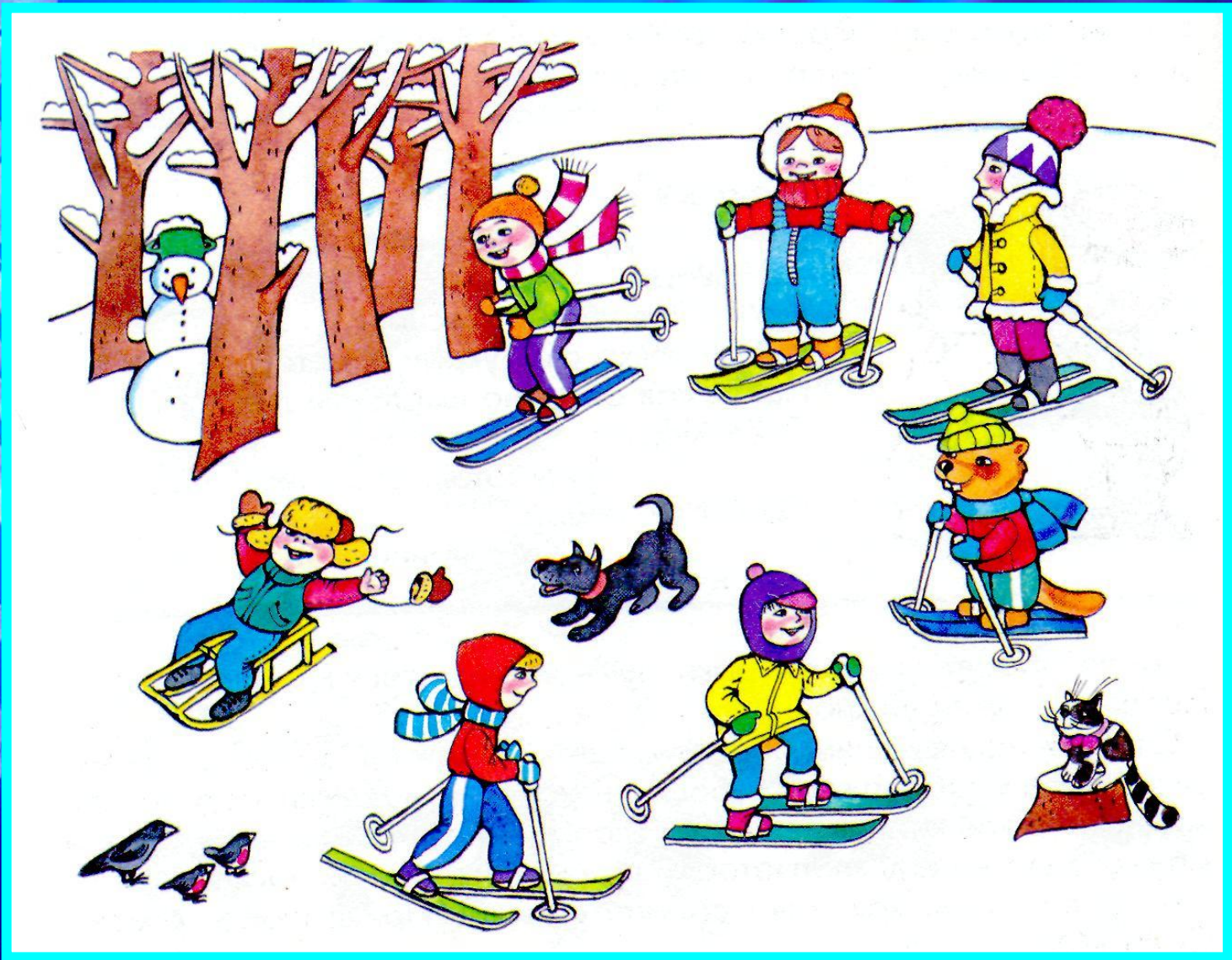


# ОДЕВАЙСЯ ПО ПОГОДЕ





# Движение и здоровье





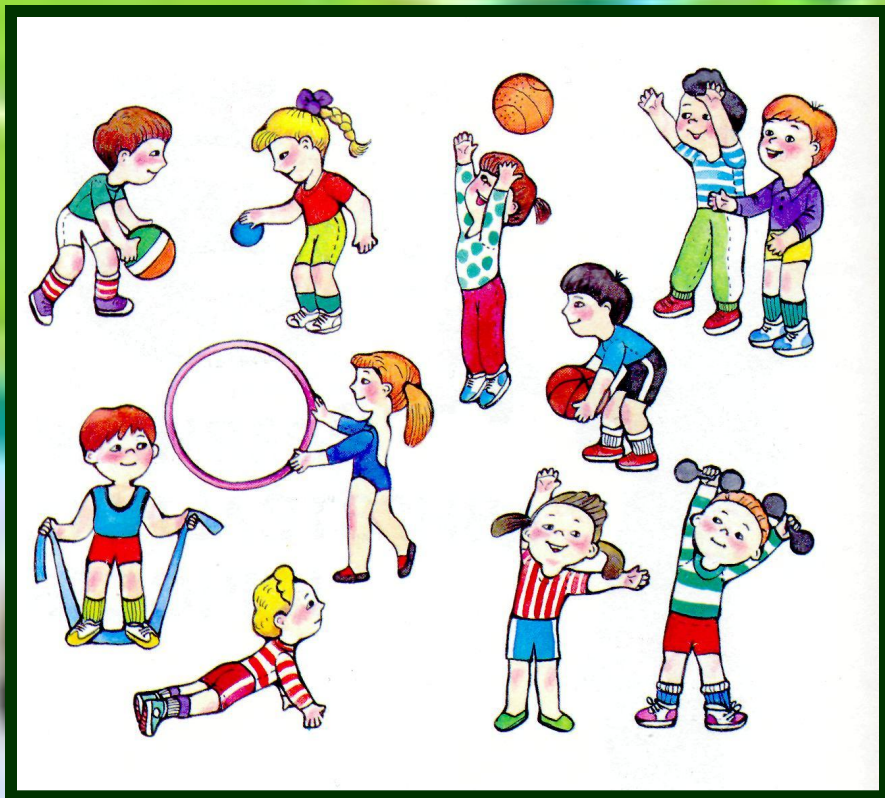


Одевайся  
легко,  
но тепло





# Занимайся физкультурой и спортом







**ОБЛИВАЙСЯ  
ХОЛОДНОЙ  
ВОДОЙ**

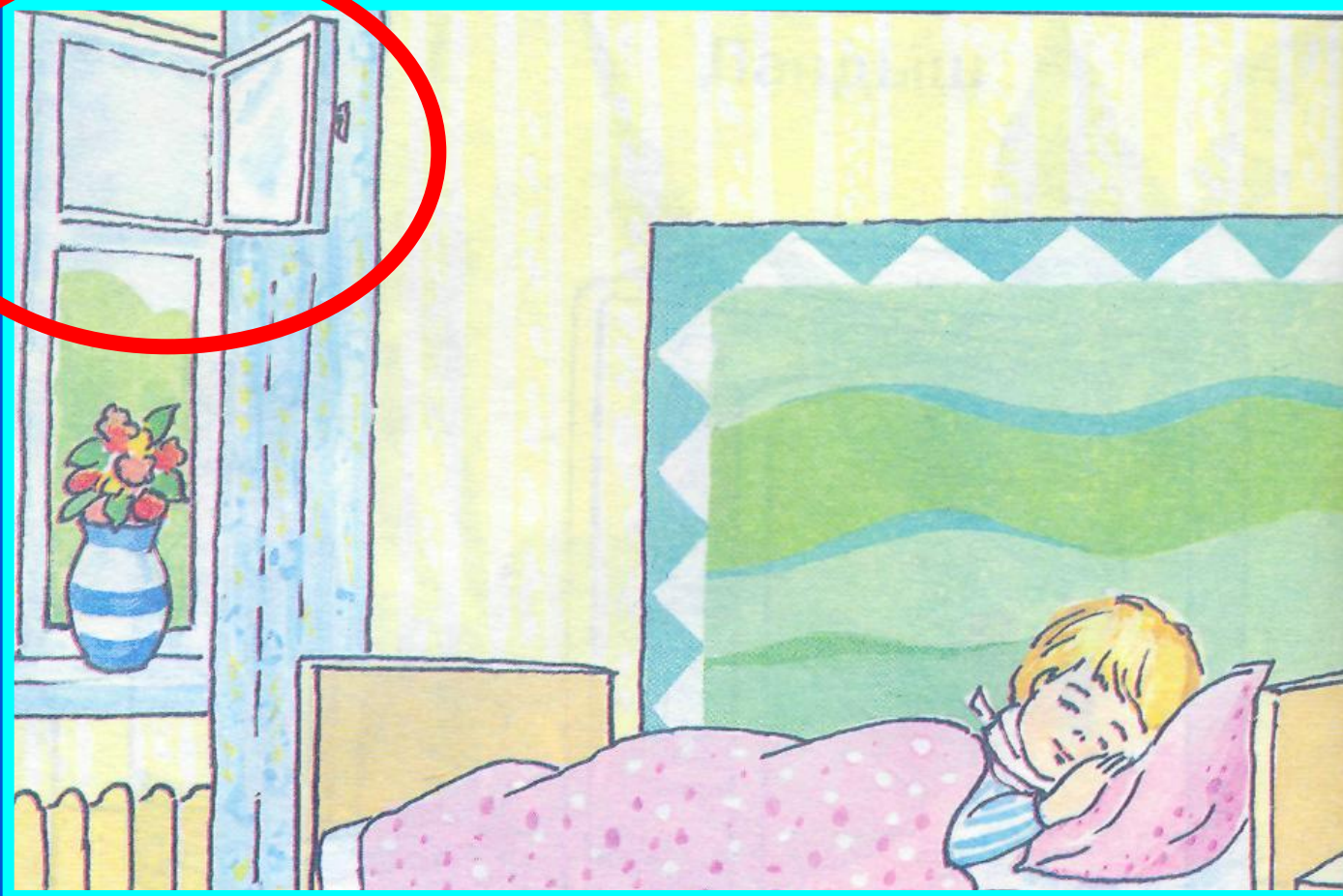




**ОБТИРАЙСЯ  
МОКРЫМ  
ПОЛОТЕНЦЕМ**







**ПРОВЕТРИВАЙ  
КОМНАТУ ПЕРЕД СНОМ**



# СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

- Закаляй тело
- Правильно питайся
- Соблюдай режим дня
- Занимайся физическим трудом





**бледный**



**толстый**  
**стройный**

**ловкий**  
**неуклюжий**


# Признаки простуды

- Слабость
- Озноб
- Жар
- Высокая температура
- Кашель
- Насморк





# Почему бывает простуда

- Одежда не по погоде
- Несоблюдение правил личной гигиены
- Неправильное питание
- Нежелание заниматься физкультурой и спортом 
- Нахождение рядом с больным

# Как лечить простуду

- **Выполняй советы врача**
- **Принимай лекарства**
- **Не выходи на улицу,  
пока не разрешит врач**





# Средства народной медицины

- Липовый чай
- Малиновое варенье
- Мёд
- Лук
- Чеснок



# Как закалять свой организм

- Занимайся физкультурой и спортом
- Гуляй на свежем воздухе
- Обливайся холодной водой
- Обтирайся мокрым полотенцем
- Проветривай комнату перед сном





Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

