

# 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



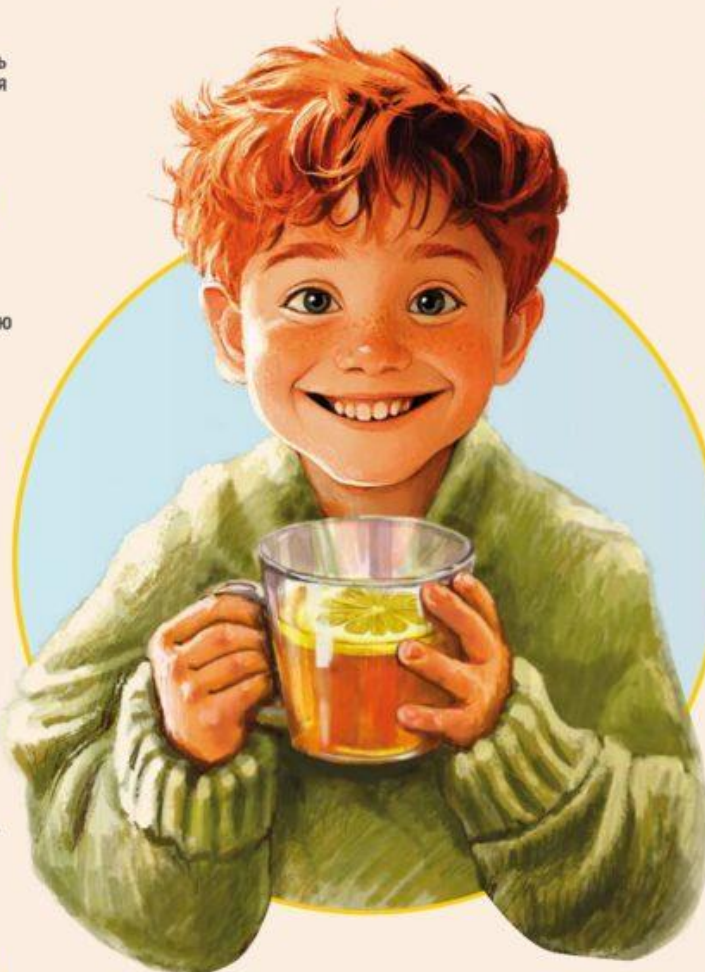
3 Провожу время активно и много двигаюсь



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 немытыми руками



9 Избегаю общения с заболевшими



10 Если сам плохо себя чувствую, то остаюсь дома



**Привет! Меня зовут Петя Лентяев!**

**В жизни так много увлекательного:  
учеба, занятия спортом, прогулки с друзьями.  
Делай как я и соблюдай респираторную гигиену, чтобы  
не заболеть и не пропустить ничего интересного!**

# Правило № 1



**При кашле и чихании прикрываю  
рот и нос одноразовыми салфетками  
или сгибом локтя**

# Правило № 2



**Использованные салфетки  
выбрасываю в мусорную корзину**

# Правило № 3



**Мою руки, регулярно и тщательно.  
Не касаюсь лица грязными руками**

# Правило № 4



**В общественных местах ношу маски  
и избегаю встреч с заболевшими**

# Правило № 5



**Если плохо себя чувствую, то сообщаю  
родителям и остаюсь дома**