

5 простых правил безопасного похода: как гулять в лесу и не заболеть!



Привет, ребята! Меня зовут Петя Лентяев!

Больше всего я люблю ходить в походы с семьей. В лесу так много интересного! Но чтобы наше приключение прошло хорошо, я подготовил для вас пять очень важных правил. Давайте изучим их вместе!



Чистые ладошки!

Перед едой на природе мой руки не меньше 20 секунд с мылом, обработай антисептиком или влажными салфетками.



Пей свою водичку!

Не пей воду из лесных ручьев. Всегда бери с собой питьевую воду из дома.



Броня от клещей!

Надевай светлую одежду с длинным рукавом, кепку, а штаны заправляй в носки. Попроси взрослых нанести спрей от клещей.



Возвращение домой!

После леса сразу прими душ, а одежду отправь в стирку. Попроси взрослых осмотреть тебя — нет ли на теле клещей.



Смотри, но не трогай!

Не срывай незнакомые ягоды и грибы. Диких зверушек фотографируй издалека, гладить их нельзя.

ПЕТЯ ЛЕНТЯЕВ – ГРОЗА БЕСПОРЯДКА В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

САНИТАРНЫЙ
ЩИТ
РОССИИ



ЕСЛИ Я УЧУСЬ ЗДОРОВЫМ
ПРИВЫЧКАМ, ТО И ПИТАТЬСЯ НУЖНО
ПРАВИЛЬНО.



ВОТ ТЕБЕ И НАЧАЛО! ДОЛЖНО БЫТЬ, Я
НЕПРАВИЛЬНО ЕГО ХРАНИЛ, И ОНО
ИСПОРТИЛОСЬ!



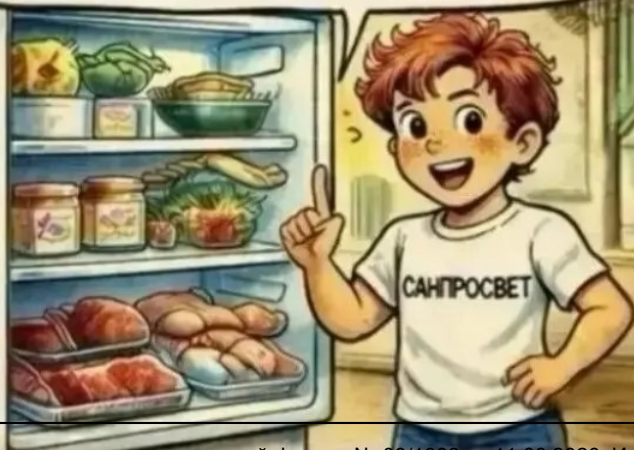
Я ДУМАЛ, ЧТО НЕ ТАК ВАЖНО, КАКОЙ
ПРОДУКТ ГДЕ ХРАНИТЬ... ОКАЗЫВАЕТСЯ,
ЭТО ЦЕЛОЕ ИСКУССТВО!



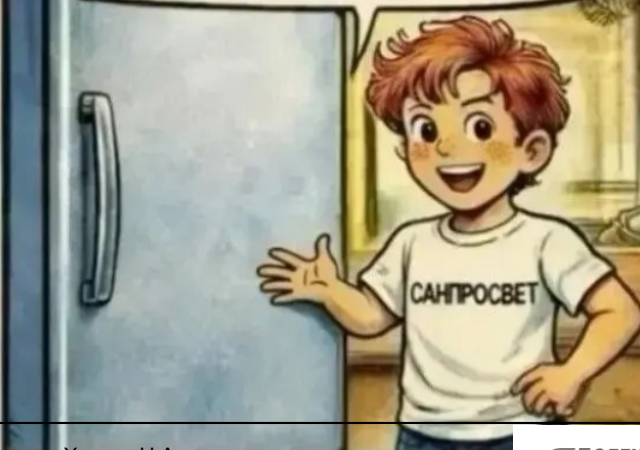
СМОТРИ НА СРОКИ ГОДНОСТИ ПРОДУКТОВ
И ИХ ВНЕШНИЙ ВИД.



ГОТОВАЯ ЕДА ДОЛЖНА ЛЕЖАТЬ НАВЕРХУ,
СЫРАЯ – ВНИЗУ.



ТЕПЕРЬ ПРОДУКТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ
ХРАНЯТСЯ ПРАВИЛЬНО.



5 правил похода в кинотеатр



Привет! Меня зовут Петя Лентяев!

Я обожаю проводить время с друзьями. По выходным мы любим ходить вместе в кинотеатр. Но кинотеатр — это место, где собирается много людей, поэтому важно соблюдать простые правила, чтобы оставаться здоровыми!



Всегда мыть руки с мылом не менее 30 секунд или обрабатывать антисептиком перед тем, как съесть попкорн



Не пить из чужих бутылок и стаканов, есть только свою еду



Ставить напитки только на специальную подставку



Не трогать лицо руками, даже если сюжет очень захватывающий



После окончания сеанса поиграть с друзьями на свежем воздухе



Безопасная еда с Петей Лентяевым

Санпросвет



Мой руки перед едой
с мылом не меньше 20 секунд!



Мой овощи и фрукты!



Отделяй готовую еду
от сырой!



Проверь срок годности
продуктов!

Чтобы быть здоровым,
тщательно мой всё перед
употреблением
и читай этикетки!

**БЕЗОПАСНАЯ ЕДА —
ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ**

