

# 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 ручьёв. 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!



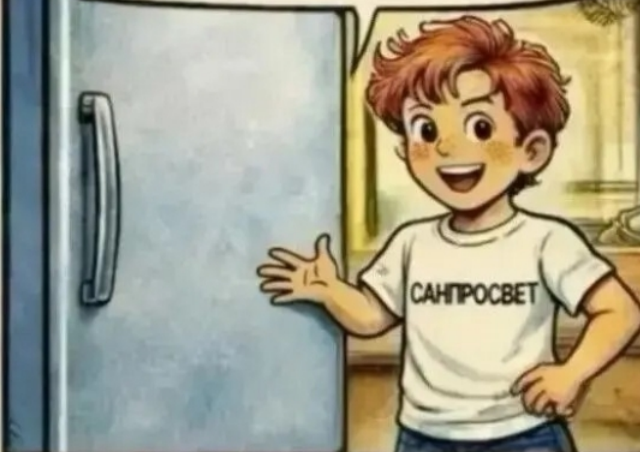
СМОТРИ НА СРОКИ ГОДНОСТИ ПРОДУКТОВ  
И ИХ ВНЕШНИЙ ВИД.



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**

