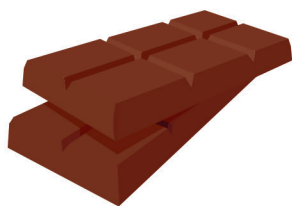




Что такое иммунитет?
Это защитные силы организма, которые стоят на страже, защищая человека от вирусов и бактерий. В переводе с латинского языка слово «иммунитет» значит «освобождение». Хороший иммунитет — это хорошее здоровье.

**Какие продукты помогают укрепить иммунитет?
Найди их и обведи в кружок.**

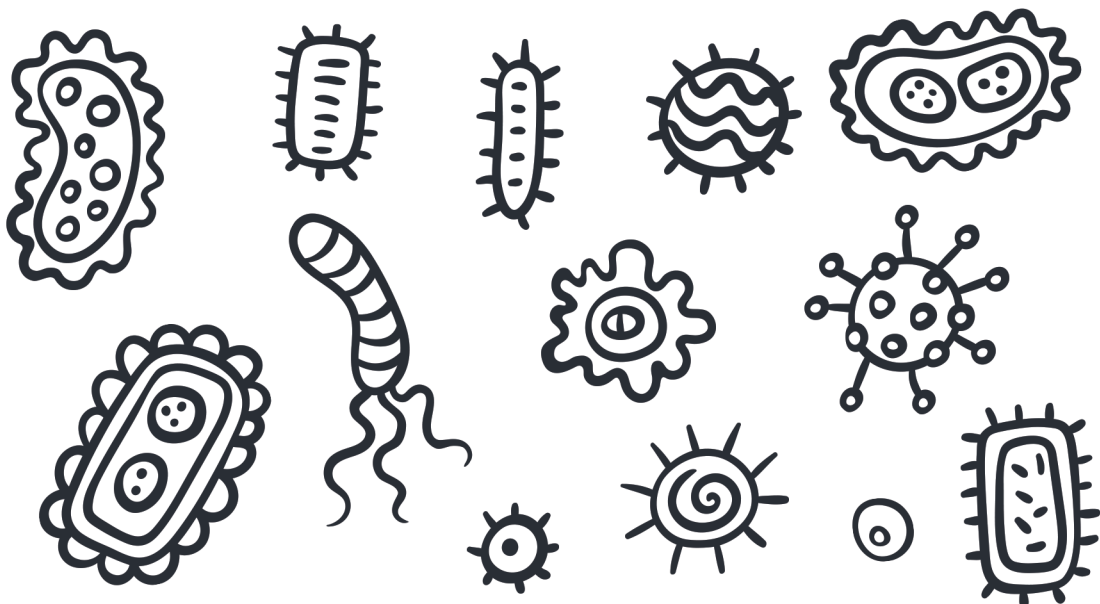




Иммунитет для человека — это надёжный щит, который не даёт болезням завоевать организм. Когда коварные вирусы пытаются проникнуть в организм, маленькие отважные клетки иммунитета, белые кровяные тельца, сначала распознают врагов, а затем бросаются на нашу защиту.



Вирусы бывают самые разные! Найди и раскрась овальные вирусы в оранжевый цвет, круглые — в голубой, а прямоугольные — в красный.

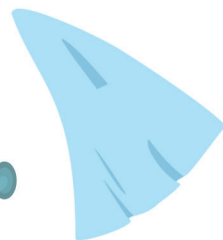
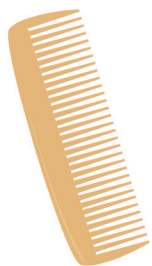




Иммунитет очень любит, когда соблюдаются правила личной гигиены и полезные привычки: не забывай два раза в день чистить зубы, регулярно принимать душ, следить за чистотой волос и ногтей, часто мыть руки.



Обведи голубым цветом те предметы, которыми может пользоваться только один человек, а зелёным — те, которыми может пользоваться вся семья.



Чтобы иммунитет не подвёл, нужно всегда соблюдать распорядок дня: ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, своевременно принимать пищу и гулять на свежем воздухе.



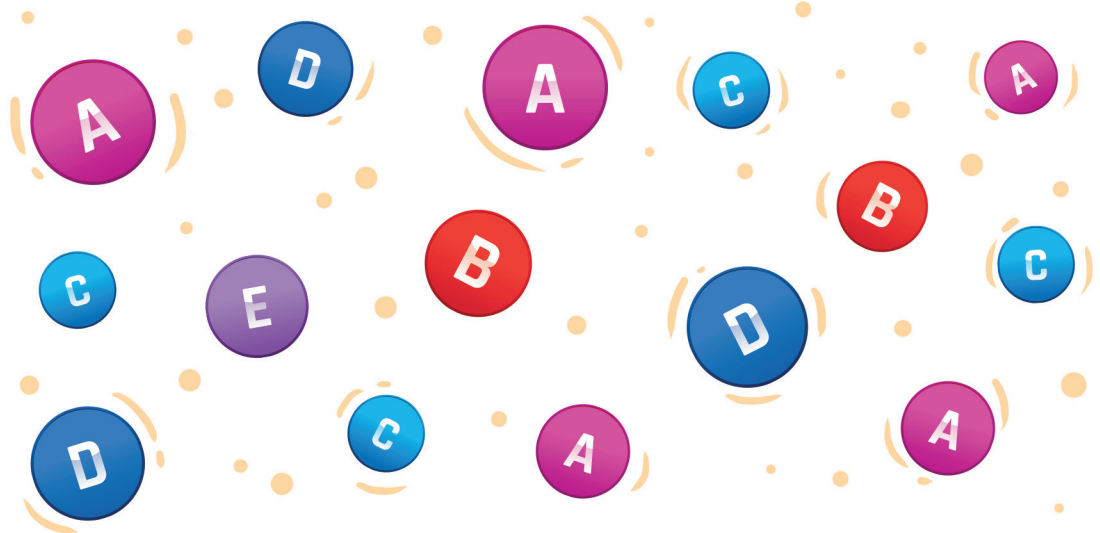
Соблюдаем режим дня. Нарисуй на циферблатах стрелки так, чтобы первый будильник показывал время завтрака: 9 часов, второй — время обеда: 1 час, а третий — время ужина: 6 часов.



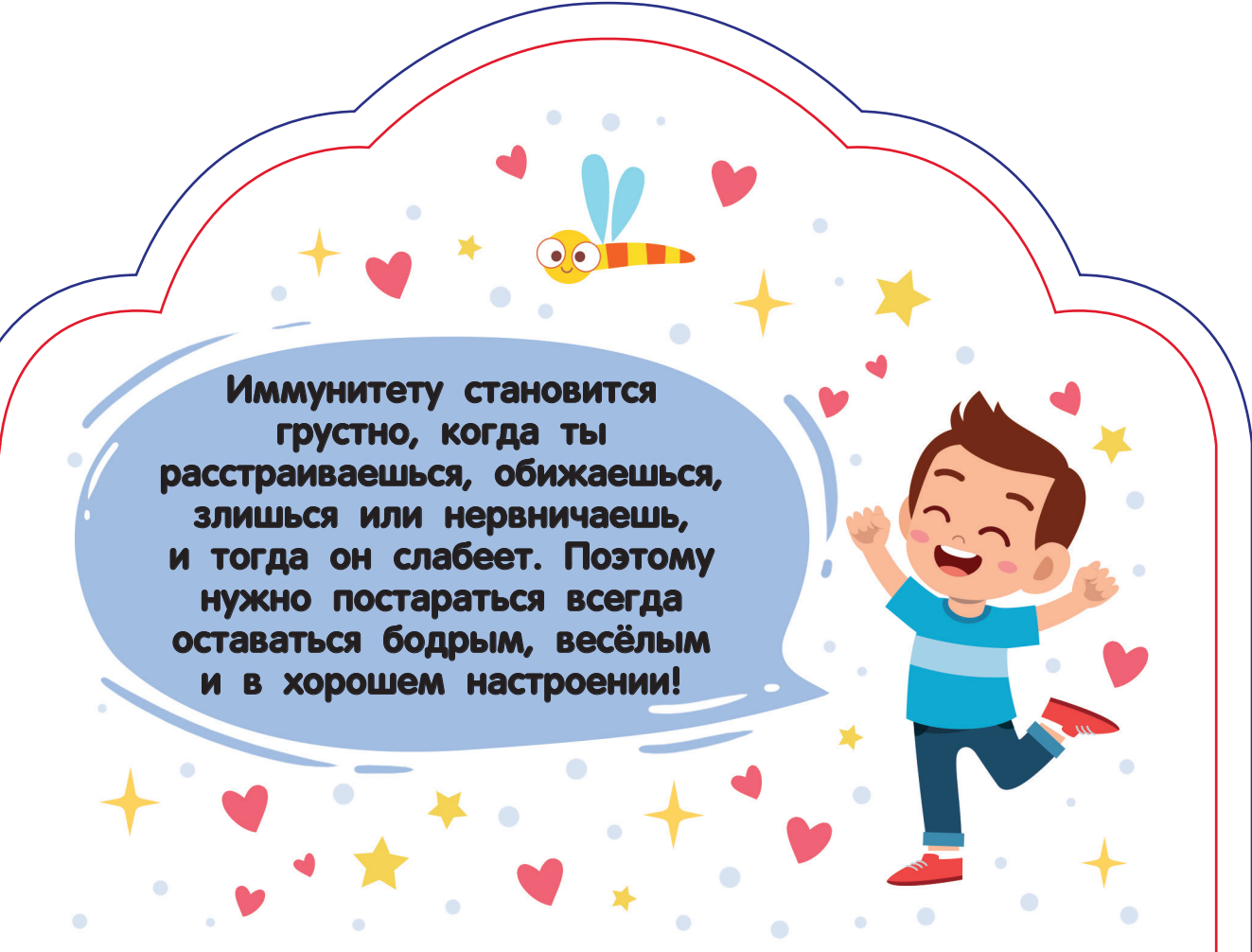


Твоему иммунитету очень нравятся витамины, которые содержатся в полезных продуктах или продаются в аптеке. Но не забывай, что витамины нужно принимать только по совету врача.

Сосчитай, сколько здесь разных витаминов, впиши правильные ответы в клеточки.



A B C D E



Иммунитету становится грустно, когда ты расстраиваешься, обижаешься, злишься или нервничаешь, и тогда он слабеет. Поэтому нужно постараться всегда оставаться бодрым, весёлым и в хорошем настроении!

Что укрепляет иммунитет? Нарисуй!