



**Привет, меня зовут Петя Лентяев!**

Пока я пропускал завтрак, ел много сладостей и вредной еды, я был невнимательным на уроках, а на тренировках быстро уставал.

И мне это совсем не понравилось!

Поэтому я решил всегда придерживаться правильного питания. Делай как я, чтобы быть активным, здоровым и хорошо учиться!

# Правило №1



**Мою руки с мылом  
перед едой**

# Правило №2



**Ем только  
свежие продукты**

# Правило №3



**Тщательно мою овощи,  
фрукты и ягоды перед едой**

# Правило №4



**Пью чистую воду,  
а не сладкие напитки**

# Правило №5



**Не пользуюсь  
гаджетами во время еды**



**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 бумажными платочками  
или сгибом локтя**



# Правило № 2



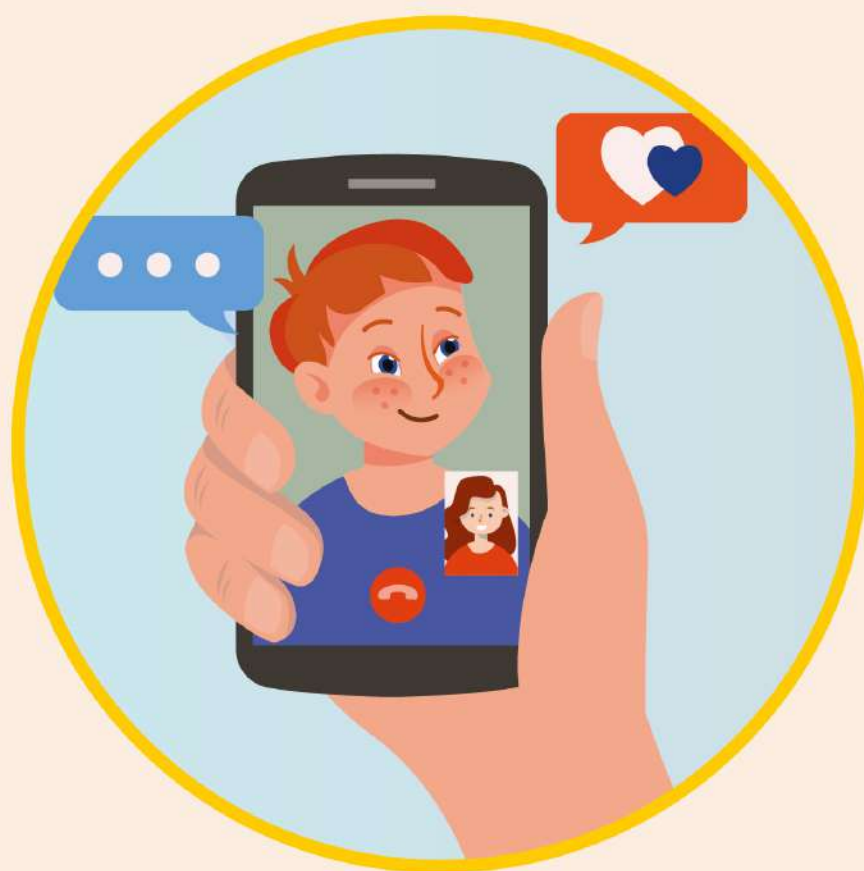
**Использованные салфетки  
выбрасываю в мусорную корзину**

# Правило № 3



**Не касаюсь лица  
немытыми руками**

# Правило № 4



**Избегаю общения  
с заболевшими**

# Правило № 5



**Если сам плохо себя  
чувствую, то остаюсь дома**