

1 ZBUDUJ TARCZE ODPORNOŚCI

Nie ma złej pogody na spacer i zabawę! Ruch na świeżym powietrzu powoduje, że do krwi dostaje się więcej tlenu, mamy więcej energii, która pomaga nam w walce z zarazkami. Kiedy biegasz i skaczesz, robi Ci się weselej. Spróbuj do zabawy wciągnąć dorosłych – przecież dobry nastrój to podstawa tarczy odporności również dla rodziców. Zaznacz na NIEMAPIE Twoje ulubione zabawy.

2 MODA NA NIEPOGODĘ

Odpowiednio dopasowane do pogody ubranie to Twoja zbroja przed przeziębieniem. Unikaj zarówno przegrzania, jak i wychłodzenia. Kiedy czujesz, że jest Ci za gorąco albo się pocisz, to nie rozbiegaj się od razu – po prostu zdejmij jedną warstwę albo połuzuj ubranie i zatrzymaj się na chwilę. Nawet w chłodne dni warto wystawić twarz i ręce na słońce, żeby mogła się wytworzyć dobroczynna witamina D. To jedyna witamina, którą lekarze zalecają suplementować wszystkim mieszkającym w Polsce. Czy wiesz, co znaczy ubierać się na cebulkę?

3 MYDŁO WSZYSTKO UMYJE

Codziennie mycie może być frajdą, zarówno prysznic, jak i kąpiel, warto tylko pamiętać o oszczędzaniu wody. Załóż się z rodzicami o to, kto potrafi wziąć szybszy prysznic, i zmierzcie sobie wzajemnie czas. Uwaga: trzeba dokładnie umyć całe ciało – nie wolno oszukiwać! Sporo radości daje też kąpanie się w wodzie z różnymi dodatkami. Pianka z mydła to klasyka, ale co, jeśli do wody dodasz mąkę ziemniaczaną, zioła albo barwniki, wrzucisz zabawki, strzykawki, kubeczki? A może weźmiesz ze sobą bańki mydlane? To jak, dzisiaj kąpiel czy prysznic?

4 RODZINNE SZCZOTKOWANIE

Myjesz zęby porządnie i dokładnie? Jest taka zasada, że póki ktoś nie umie dobrze pisać, to rodzice powinni mu myć zęby co najmniej raz dziennie. Ale pobawcie się czasem w mycie sobie zębów nawzajem z rodzicami: Wy im, a oni Wam. W buzi znajduje się wiele bakterii, które potrafią bardzo szybko się rozmnażać, robić dziury w naszych zębach i wnikać przez nie do naszego organizmu, powodując różne choroby. Zęby myjemy trzy razy dziennie, co najmniej dwie minuty okrężnymi ruchami, a potem dokładnie płuczemy. Należy też regularnie robić ich przegląd u dentysty. Spróbuj rozszyfrować, kto komu myje zęby na ilustracji.

5 DROŻNA TRĄBA

Słonie i ludzie najlepiej się czują, oddychając przez nos, bo są w nim małe włoski oczyszczające powietrze. I trąby, i nosy muszą być zawsze zdrowe i czyste. Jeśli nie masz obok Zakładu Udrażniania Nosa, to noś ze sobą chusteczki, często sprawdzaj, czy możesz oddychać nosem, i oczyszczaj go po to, żeby w wydzielinie z nosa nie rozwijały się bakterie. Najlepiej wydmuchiwać nos naprzemiennie, zatykając to jedną, to drugą dziurkę, a jeśli mamy katar, to czasem dobrze jest sobie pomóc wodą w sprayu lub po prostu myjąc nos. Słonie mogą do tego celu wykorzystać sadzawkę. Odszukaj i policz wszystkie słonie na NIEMAPIE.

6 NAJWAŻNIEJSI SĄ PRZYJACIELE

Dbaj o relacje z rodziną i przyjaciółmi. Radość i poczucie bliskości to emocje, które wspierają odporność. Baw się z rodziną, wygłupiajcie się, tulcie i śmiejcie jak najczęściej. Kontaktuj się często z przyjaciółmi i dalszymi krewnymi – telefon albo połączenie wideo może poprawić nastrój nie tylko Tobie, ale i babci czy cioci. Na całej NIEMAPIE znajduje się czternaścioro członków rodziny Zdrowińskich (razem z psem i kotem). Odszukaj ich wszystkich – odpowiedź znajdziesz na ścianie u babci i dziadka.



