



Что полезно  
для иммунитета?

The illustration features a central white circle containing a cartoon boy in an orange t-shirt and blue pants, standing with arms raised in excitement. Inside the circle, there's a red heart with a white ECG line. Outside the circle, on a white surface, are several items: a yellow alarm clock, a green apple, a pink dumbbell, a blue water bottle, a purple digital scale with footprints on it, a yellow banana, and a small green plant. Above the scale, three red circular icons with black outlines show prohibited symbols: a bottle of alcohol, a cigarette, and a burger. The background is a solid red color with a pattern of white cloud shapes.



**Овощи и фрукты ежедневно – это хорошо,  
Порции 4-5, не меньше.  
Ну, а если мимо фаст-фуда прошёл  
Иммунитет споет тебе песню!**



От алкоголя нужно отказаться,  
Ведь трезвый организм – непобедим!  
Иммунитет для тебя будет стараться,  
Чем хилый и ослабленный спиртным.



Спать ложись не позже десяти (22-00),  
С душой и весело берись за дело!  
На солнышке свой отпуск провели  
И радости Иммунитета не будет предела!



Прогулки введи в свой распорядок,  
В любую погоду гулять выходи.  
С Иммунитетом будет порядок,  
Энергией себя подзаряди!



Если прививку делать пора  
Не ленись – соблюдай календарь.  
Иммунитет только скажет: «УРА!»,  
А защита от инфекций – тебе в дар!



Если заядлый курильщик – бросай!  
Смело вдыхай чистый воздух.  
Подышать Иммунитету тоже дай,  
В городской среде ему итак не просто.



**Оберегайся в сезонный подъем:  
Маску носи, руки мой с мылом,  
От разных микробов будет заслон  
Иммунитет тебе скажет: «СПАСИБО!»**