



ОЧЕНЬ  
ЗАНЯТОЙ ВИД

НАПОЛНЯТЬ  
МУСОРКУ  
СОПЛИВЫМИ  
ПЛАТКАМИ

ПРИКЛЕИВАТЬ  
КОЗЯВКИ  
ПОД СТОЛ

ШАРИК  
ИЗ КОЗЯВКИ

# ПРИВЕТ! Я СОПЛЯ!

Сегодня я пришла в школу навестить своих друзей, которым нравится ходить вместе с ребятами на уроки.

ПУСКАТЬ  
ПУЗЫРИ  
ИЗ СОПЛЕЙ

У тебя в носу полно соплей —  
особенно в холодное время года.  
И если ты помотришь вокруг, то увидишь,  
сколько всего с ними можно делать.

ЕСТЬ КОЗЯВКИ

ХОРОШЕНЬКО  
ЧИХНУТЬ





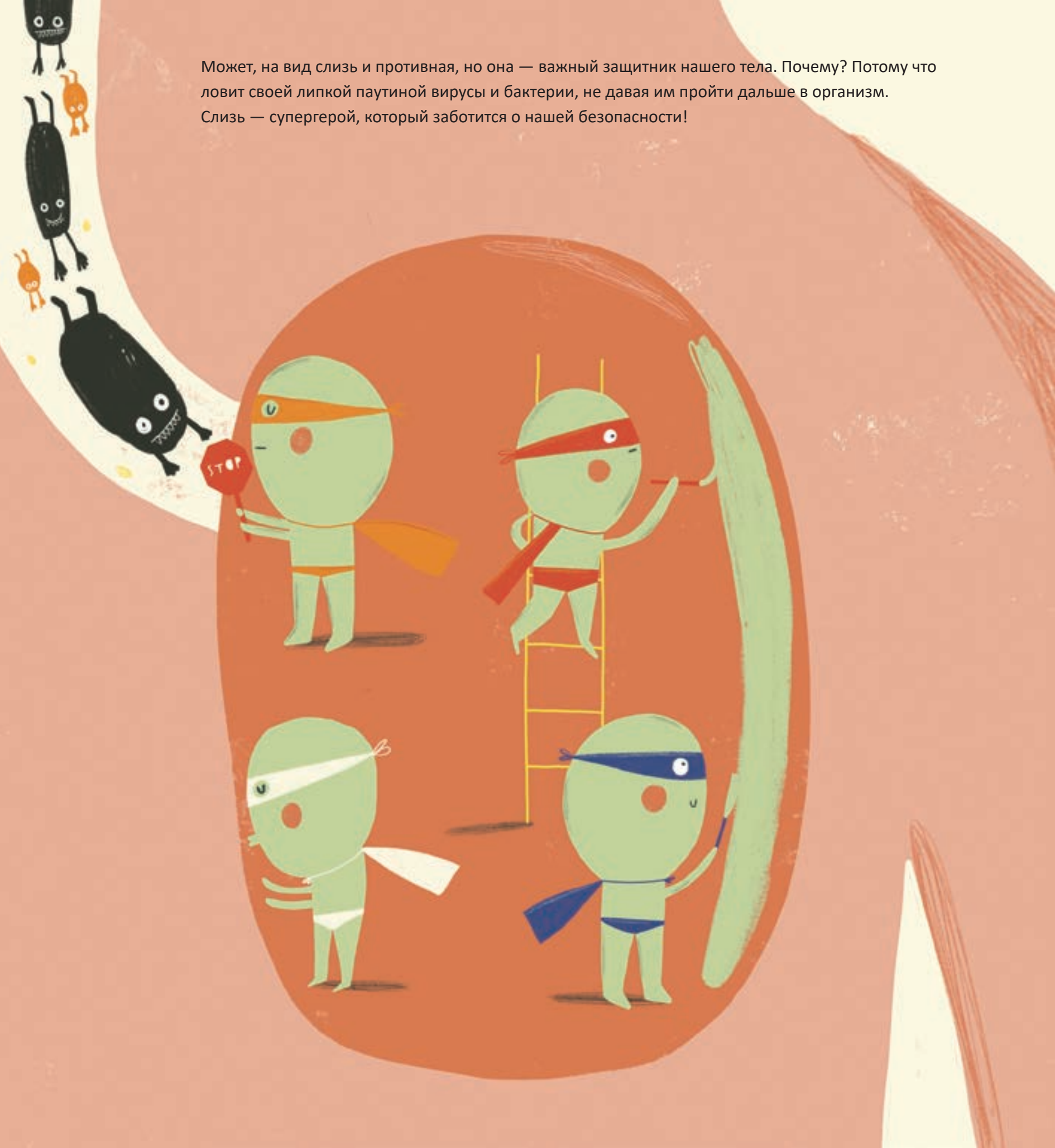
СЛИЗЬ — НАШ СУПЕРГЕРОЙ



ИНЪЕКЦИЯ-А-А



Может, на вид слизь и противная, но она — важный защитник нашего тела. Почему? Потому что ловит своей липкой паутиной вирусы и бактерии, не давая им пройти дальше в организм. Слизь — супергерой, который заботится о нашей безопасности!



# ИЗ ЧЕГО СОСТОЯТ СОПЛИ? ИНГРЕДИЕНТЫ:

ВОДА



ЛИПИДЫ



ГЛИКОПРОТЕИНЫ —  
ПРИДАЮТ  
КЛЕЙКОСТЬ  
И ВОЛОКНИСТОСТЬ



ФЕРМЕНТЫ —  
УНИЧТОЖАЮТ  
ЗАХВАТЧИКОВ



МИНЕРАЛЬНЫЕ  
СОЛИ



АНТИТЕЛА —  
ПОМОГАЮТ  
ОБНАРУЖИВАТЬ  
ВИРУСЫ  
И БАКТЕРИИ

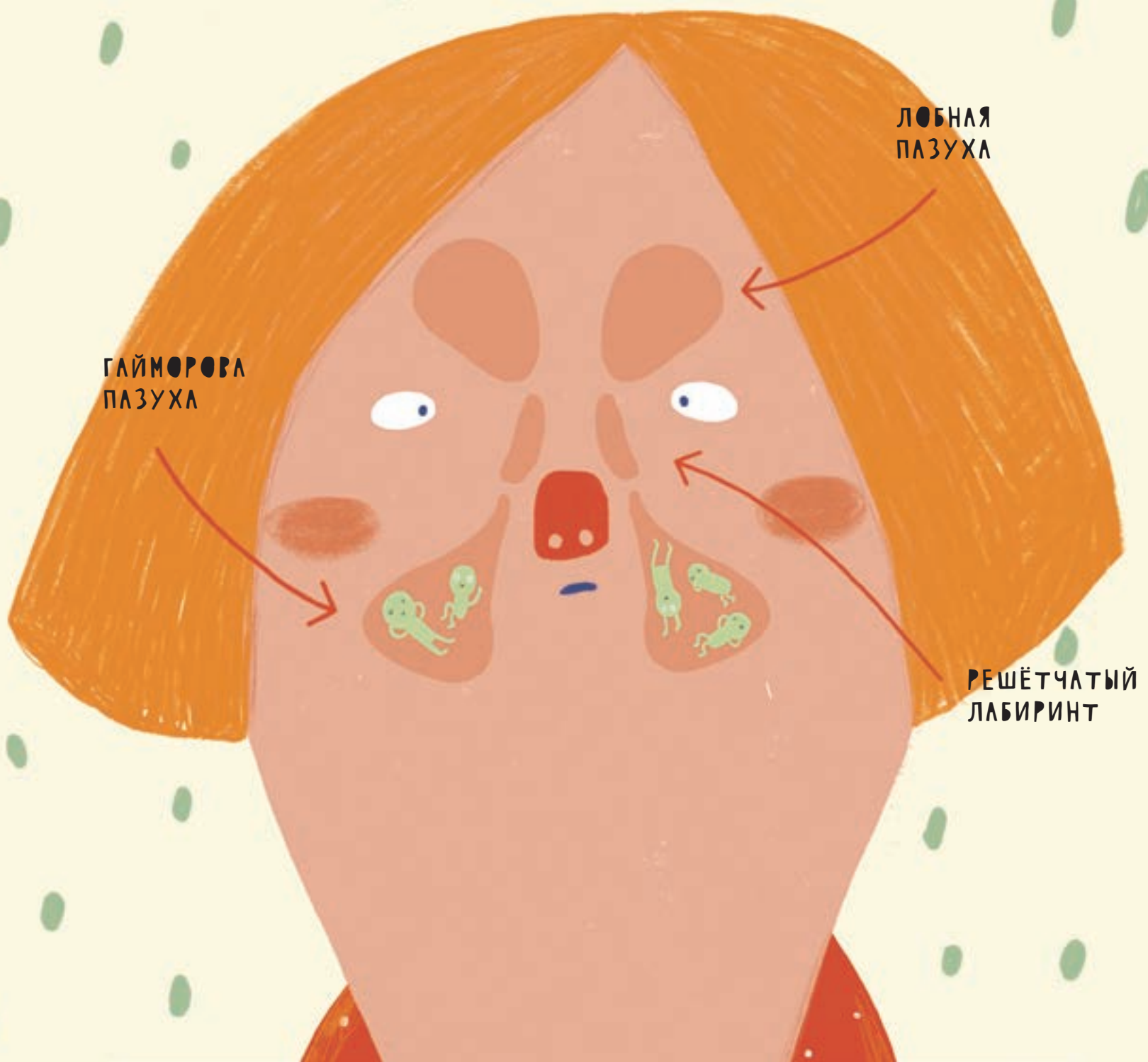




# ЗДЕСЬ ЖИВУТ СОПЛИ

3.

Сопли образуются в дыхательных путях. Околоносовые пазухи — полости, расположенные в костях вокруг глаз и носа, — изнутри выстланы тканью, которая производит слизь. Затем эта слизь через маленькие отверстия попадает в нос.



# СОПЛИ, ПРОЧЬ!

Чтобы освободить нос от соплей, совсем необязательно засовывать в ноздрю палец. Для этого есть и другие способы. Хочешь попробовать?

**ЗАКРОЙ  
РОТ**

**ПОДУЙ  
ЧЕРЕЗ НОС**

**ОСТОРОЖНО!  
НЕ ПЕРЕСТАРАЙСЯ —  
МОЖНО  
ПУКНУТЬ  
ОТ НАПРЯЖЕНИЯ**

**ВЫТРИСЬ  
БУМАЖНЫМ  
ПЛАТОЧКОМ**

**1**

Хорошенько прочисти нос.  
Высморкайся, закрыв рот  
и дуй через нос.

**2**

Пей воду, сок, бульон...

**СОК**

**БУЛЬОН**

**ВОДА**



**СМОТРИ,  
ЧТОБЫ  
ТУАЛЕТ БЫЛ  
НЕДАЛЕКО**

3

Старайся находиться в местах с влажным воздухом: это поможет тебе дышать.

## САУНА



4 Летом можно окунуть голову в море.  
Морская вода хорошо прочищает нос.

А У РЫБ СОПЛИ БЫВАЮТ?



И запомни очень важную вещь: пользоваться нужно только одноразовыми платочками.