

Роспотребнадзор: готовимся к школе вместе с Петей Лентяевым

Представляем третью инфографику из новой информационно-просветительской серии.

[Telegram VK Ok](#)



Каникулы закончились, дети отдохнули и набрались сил. Пора снова приниматься за учебу! В новом выпуске инфографики Петя поделится советами, как легко вернуться в рабочий ритм после лета, защититься от инфекций и укрепить иммунитет перед сезоном простуд. Чтобы адаптация к школьным будням прошла гладко, важно помнить о пяти важных правилах здорового старта. Каких – смотрите в инфографике ([скачать ее можно здесь](#)).

Серия инфографик с Петей Лентяевым выходит в рамках проекта «Санпросвет». Материалы, разработанные специалистами Роспотребнадзора с учетом возрастных особенностей детей, содержат важную информацию о здоровье в доступном и увлекательном формате. Способ ее подачи в виде ярких, наглядных, запоминающихся образов помогает упростить восприятие и лучше запомнить главное.

Справочно

В 2024 году творческая работа одного из победителей Всероссийского конкурса детских рисунков «Персонаж здорового образа жизни» 2023 года, где был изображен Петя Лентяйкин, вдохновила на создание познавательных и ярких визуальных материалов проекта «Санпросвет» для детей. Так появился герой детского «Санпросвета» Петя



Лентяев – веселый школьник, задорный мальчишка, который раньше ленился, но потом понял, что соблюдение простых правил гигиены и здоровый образ жизни помогают быть активным и здоровым, а также хорошо учиться. Петя в простой и доступной форме рассказывает другим детям важные правила заботы о здоровье. В 2026 году Роспотребнадзор представил новые выпуски раскраски, комикса и инфографики с Петей Лентяевым. Общий охват аудитории в социальных сетях и СМИ материалами Роспотребнадзора с Петей Лентяевым составил около 40 млн (по данным «Медиалогии»).

Источник: <https://санцит.рус/>



5

простых правил здоровья при подготовке к школе после летних каникул!



Привет, друзья! Меня зовут Петя Лентяев.
Лето было классным, а теперь пора в школу! Чтобы
легко учиться, быть полным сил и не болеть, давайте
вместе подготовимся к новому учебному году.
Вот 5 простых правил здорового старта.



Чистое тело — твоя главная защита!
Умывайся и чисти зубы дважды в день,
ежедневно принимай душ и меняй
белье. И, главное: тщательно мой руки
с мылом перед едой, после туалета и
улицы. Это барьер №1 от инфекций.



Твои вещи — только для тебя!
Не делись бутылкой для воды,
посудой или расчёской. Регулярно
протирай экран телефона
антисептиком и не отвлекайся на
гаджеты во время еды.



**Осенний чек-ап: без «непрошенных
гостей»!**

После летних лагерей и купаний
обязательно пройди медосмотр
(включая проверку на педикулез и
гельминты). Начинай учебный год на
100% здоровым и береги своих друзей!



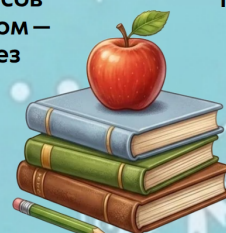
Режим дня — заряд на 100%!

Просыпайся, ешь и делай уроки в одно
и то же время. Спи не менее 8–9 часов
и чередуй учебу с активным отдыхом —
так ты успеешь выполнить всё без
стресса и переутомления!



Здоровая атмосфера в классе!

Носи сменку, чтобы уличная пыль и
бактерии оставались за дверью. На
перемене обязательно выходи из
кабинета и открывай окна: свежий
воздух убивает вирусы и прогоняет
головную боль.



**ЧИСТОТА, РЕЖИМ И ЗАБОТА О СЕБЕ — ТВОЙ
ПРОПУСК К ЗНАНИЯМ И ПОБЕДАМ!**



Петя Лентяев готовится к школе после каникул



Привет, друзья! Меня зовут Петя Лентяев.
Лето было классным, а теперь пора в школу! Чтобы
легко учиться, быть полным сил и не болеть, давайте
вместе подготовимся к новому учебному году.
Вот 5 простых правил здорового старта.



Правило №1



Чистое тело — твоя главная защита!

Умывайся и чисти зубы дважды в день, ежедневно принимай душ и меняй белье. И, главное: тщательно мой руки с мылом перед едой, после туалета и улицы. Это барьер №1 от инфекций.

Правило №2



Осенний чек-ап: без «непрошенных гостей»!
После летних лагерей и купаний обязательно
пройди медосмотр (включая проверку на
педикулез и гельминты). Начинай учебный год на
100% здоровым и береги своих друзей!

Правило №3



Режим дня — заряд на 100%!

Просыпайся, ешь и делай уроки в одно и то же время. Спи не менее 8–9 часов и чередуй учебу с активным отдыхом — так ты успеешь выполнить всё без стресса и переутомления!

Правило №4



Твои вещи — только для тебя!

Не делись бутылкой для воды, посудой или расчёской. Регулярно протирай экран телефона антисептиком и не отвлекайся на гаджеты во время еды.

Правило №5



Здоровая атмосфера в классе!

Носи сменку, чтобы уличная пыль и бактерии оставались за дверью. На перемене обязательно выходи из кабинета и открывай окна: свежий воздух убивает вирусы и прогоняет головную боль.