



ЗДОРОВЫЕ КАНИКУЛЫ



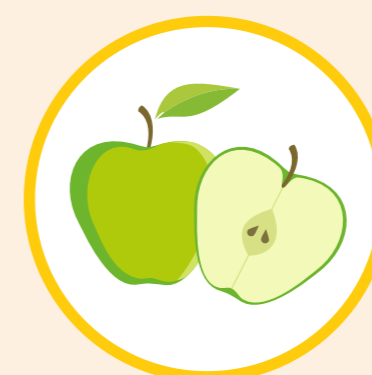
ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

даже если совсем не хочется – вода необходима организму, причем летом объем жидкости нужно увеличить



ВЫБИРАЙ ВОДУ

сладкие газированные напитки содержат избыток добавленного сахара



ПРЕДПОЧИТАЙ

фрукты и овощи сладостям и кондитерским изделиям



ЗДОРОВЫЙ СОН

ложиться и просыпаться примерно в одно время каждый день



МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ

проводи за просмотром телевизора, ограничь использование гаджетов до 1-2 часов в день



ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ

используй свободное время для путешествий, движения



НОСИ ОДЕЖДУ

из натуральных материалов, выбирай хлопковую, легкую и дышащую



ИЩИ ПРОХЛАДУ

укрывайся в тени или в кондиционированном помещении. Тепловой удар наступает быстро



ЗАЩИЩАЙСЯ ОТ НАСЕКОМЫХ

их укусы могут вызвать выраженную аллергическую реакцию, а клещи – переносчики опасных инфекций



Твой Роспотребнадзор



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ!



Тщательно мой руки



**Вовремя ложись спать
и хорошенько выспайся**



Чисти зубы два раза в день



**Делай утром зарядку,
больше двигайся в течение дня**



Ешь полезные продукты



**Пей воду,
а не сладкие напитки**



**Не делись посудой
и не бери чужую**



Почаще откладывай гаджеты



Общайся и играй с друзьями

Ваш Роспотребнадзор