

10 ПРАВИЛ ЗДОРОВЫХ КАНИКУЛ



Делай как я, чтобы за выходные отдохнуть, набраться сил и энергии и закрепить здоровые привычки!

Привет,
меня зовут Петя Лентяев!
Как и все дети, я люблю каникулы, ведь можно много гулять, играть и заниматься тем, что нравится!

Чтобы не заболеть и не пропустить ничего интересного, я соблюдаю респираторную гигиену!



1 Продолжаю соблюдать правильный режим дня



2 Ем полезные продукты и не переедаю сладости



3 Провожу время активно и много двигаюсь



4 Общаюсь с друзьями, а не с гаджетами



5 На улице остерегаюсь бродячих животных



6 При кашле и чихании прикрываю рот и нос бумажными платочками или сгибом локтя



7 Использованные салфетки выбрасываю в мусорную корзину



8 Не касаюсь лица немытыми руками



9 Избегаю общения с заболевшими



10 Если сам плохо себя чувствую, то остаюсь дома



Купание в проруби на Крещение. Советы

Рекомендуется



Заранее
проконсультироваться
с врачом



Поесть за час
перед купанием



Раздеваться снизу
вверх, начиная
с обуви



Разогреть тело,
сделав разминку



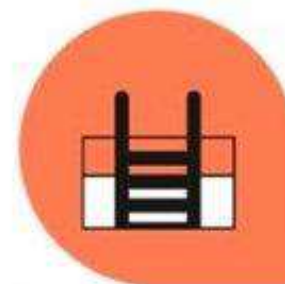
Подходить к проруби
в удобной, нескользящей
обуви (ботинках,
шерстяных носках)



После купания быстро
растереться полотенцем,
надеть сухую одежду,
выпить чай



Принимать
алкоголь



Резко погружаться
в холодную воду



Окунаться группой
из нескольких
человек



Задерживаться
в воде дольше
минуты

Противопоказания для купания в проруби

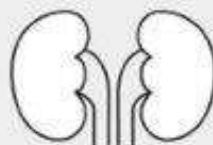
Сахарный
диабет



Сердечно-сосудистые
и хронические
заболевания



Проблемами с почками
и дыхательными
путями



Беременность



Повышенное
артериальное
давление

