

+

Создать

- Документы
- Таблицы
- Презентации
- Сканы

Просмотр

3.ЗДОРОВЫЕ_КАНИКУЛЫ.pdf

Сохранить на Яндекс Диск

↓

📄

Скачать браузер

🔗 yandex.ru

Браузер с защищённым режимом и быстрой загрузкой сайтов и видео

Реклама • 16+

⋮



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