

Здоровые каникулы!

Здоровые каникулы — это баланс между отдыхом и заботой о здоровье. Вот несколько полезных советов, которые помогут провести время с пользой для организма:

Режим дня и сон:

- Сохраняйте привычный график подъёма и отхода ко сну (с допустимым отклонением в 1–1,5 часа). Это стабилизирует биологические ритмы, улучшает память и концентрацию.
- Обеспечьте полноценный сон в зависимости от возраста: детям младшего возраста (до 10 лет) требуется 10–11 часов сна, детям 10–11 лет — не менее 10 часов, до 14 лет — 9 часов, старше 14 лет — 8 часов.
- Создайте спокойную обстановку для сна: прохладная, тихая, тёмная и комфортная среда.
- Уберите электронику из спальни как минимум за 30 минут до сна — синий свет экранов нарушает выработку мелатонина.

Питание:

- Придерживайтесь обычного режима питания: завтрак, обед, ужин и 1–2 перекуса.
- Включайте в рацион овощи, фрукты, цельнозерновые продукты и нежирные белки.
- Пейте не менее 1,5–2 литров воды в день.
- Ограничьте потребление сахара, соли и обработанных продуктов.
- Вместо сладостей выбирайте фрукты, фрукты с йогуртом, домашнее мороженое, салаты.
- Избегайте газированных напитков — они содержат много сахара.

Физическая активность:

- Ежедневно проходите не менее 8000–10 000 шагов.
- Включите в расписание прогулки на свежем воздухе, велопоездки, плавание, танцы.
- Попробуйте новые виды активности: йогу, скандинавскую ходьбу, бадминтон.
- Рекомендуется не менее 2–3 часов активных игр на свежем воздухе ежедневно.
- Можно записать ребёнка в кружки или секции (футбол, плавание, танцы, боевые искусства).

Личная гигиена:

- Ежедневно принимайте душ, чистите зубы дважды в день.
- Следите за гигиеной рук: мойте их с мылом перед едой, после прогулки, общения с животными.
- Используйте бутилированную воду, не пейте из крана и уличных питьевых фонтанчиков.

Безопасность:

- Соблюдайте правила безопасности на дорогах и улице: переходите проезжую часть только в специально отведённых местах, не играйте возле дорог, железнодорожных путей, недостроенных зданий и высоковольтных линий.
- Научите ребёнка правилам пожарной безопасности и безопасного поведения с неизвестными предметами.
- Соблюдайте правила поведения на воде: купайтесь только в разрешённых местах, на оборудованных пляжах, не оставляйте ребёнка одного в воде.
- Защищайте от ультрафиолетового излучения: носите солнцезащитную одежду, ищите тень, используйте водостойкий солнцезащитный крем.

- Избегайте контакта с больными людьми, укрепляйте иммунитет.

