



# 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



## ПРЕДПОЧТИЙ

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, движений



## 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**