



## Каникулы в ритме ЗОЖ



Гродно – здоровый город, поэтому в ритме ЗОЖ проводятся каникулы детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием на базе учреждений образования.

### *Здоровые советы для ребят:*

Правила личной гигиены. Самое важное правило: наше тело должно быть чистым. Если мы соблюдаем правила личной гигиены, риск заболеть из-за паразитов и бактерий уменьшается.

Режим дня. Правильное распределение времени на различные дела. Если порядок выстроен правильно, все дела выполняются, мы здоровы, наше настроение отличное.

Как можно дольше нужно бывать на свежем воздухе. В любую погоду максимальное количество времени нужно уделять прогулкам на улице. Гулять лучше по озеленённым паркам и скверам, избегая загазованных улиц.

Помните про подвижность. Не забывайте про игры с мячом, посещение бассейна, катание на коньках и велосипедах. Утренняя пробежка – отличный способ зарядиться энергией на весь предстоящий день.

Ешьте правильную пищу. Избегайте посещения кафе, где подается фастфуд. Добавьте в рацион больше овощей и фруктов, пейте больше чистой воды. Откажитесь по возможности от газированных напитков и пакетированных соков.

Вести здоровый образ жизни совсем не сложно. Начинайте с малого: вовремя ложитесь и вставайте, делайте зарядку, чистите зубы, обязательно хорошо завтракайте, больше двигайтесь, и все получится!