

Проведите Новогодние каникулы с пользой для здоровья

Приближается Новый Год, а вместе с ним - зимние каникулы. Большую часть, которых можно провести не только весело, но и с пользой для здоровья. Впрочем, то же самое касается и самого праздника - его вполне можно отметить с пользой для организма!

Нужно только прислушаться к некоторым советам специалистов.

Совет 1. Подготовка к празднику

В предновогоднее и новогоднее время нужно быть очень внимательными при покупке любых продуктов. В эти дни велик риск купить просроченную и даже подпорченную еду, которую недобросовестные продавцы в период предновогодней суеты выкладывают на прилавки. Поэтому смотрите на дату изготовления, сроки годности, внешний вид продуктов.

Особенно осторожными нужно быть при покупке алкогольных напитков. Не покупайте дешевый алкоголь сомнительного качества - такая экономия может быть опасной для жизни.

Затяжное празднование Нового года с обильной едой и питьем - это серьезная нагрузка для любого организма. Поэтому стоит к ночному празднику заранее подготовиться. Утром и днем 31 декабря лучше не баловать себя тяжелой пищей, а выбрать необременительный для желудка рацион: ничего мучного, жирного, острого. В обед лучше всего съесть кусочек отварного мяса или рыбы с овощным салатом. А если захотелось перекусить - выбрать фрукты.

Совет 2. Застолье и культурная программа

Постарайтесь не злоупотреблять алкогольными напитками. Любой взрослый человек знает, какое примерно количество алкоголя его организм может вывести, хоть и с трудом, но без серьезных последствий для здоровья.

Ночью лучше не сидеть и не лежать перед телевизором, а двигаться: танцевать, играть в игры... и даже мыть посуду! Это не только отличный расход лишних потребленных калорий, но и хорошее настроение утром.

Новогодние каникулы — это время, когда родители стараются побаловать своих детей чем-то вкусным. Нужно помнить, что чрезмерное увлечение сладостями не только пагубно отражается на состоянии зубов, но и является фактором риска в развитии многих заболеваний. Советуем уделить внимание питанию ребенка. Чтобы каникулы действительно стали временем восстановления и накопления сил вашего ребенка, необходимо, чтобы в рационе ребенка было достаточно молочных, мясных и рыбных продуктов.

При использовании горящих свечей, бенгальского огня, хлопушек и петард постарайтесь соблюдать все указанные в инструкциях меры предосторожности. Осторожным следует быть и с электричеством: не допускать скрутки проводов, коротких замыканий из-за перегрузки!

Совет 3. Новогодние каникулы

В каникулы необходимо позаботиться и о безопасности ребенка, особенно в тех случаях, когда он остается без присмотра взрослых. Помните, что в каникулы значительно увеличивается риск не только уличного, но и бытового травматизма. Если ребенок самостоятельно отправляется в гости, обсудите вместе с ним, каким транспортом лучше и

безопаснее добраться до места. Если есть возможность, убедитесь, что он благополучно доехал. Время, когда ребенок ложится спать, завтракает, обедает и ужинает, в каникулы должно оставаться таким же, как в обычные дни. Это, конечно, не означает, что здесь недопустимы какие-то отклонения от режима, но они должны быть разумными.

Не стоит проводить праздничные дни однообразно: посещения гостей и застолье - это, конечно, хорошо, но свежий воздух и движение - лучше. Погуляйте в парке, покатайтесь на лыжах ... Вариантов такого отдыха сегодня масса.

Совместный отдых с детьми. Покажите на собственном примере как нужно отдыхать на свежем воздухе, играйте в снежки, лепите снеговика, катайтесь на коньках, лыжах, проводите весело время с пользой для здоровья.

Если вы используете хотя бы часть приведенных выше советов, то почувствуете, что не только провели праздники интересно, но и укрепили здоровье.

В условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции Роспотребнадзор напоминает, что встреча Нового года и предстоящие длительные праздники должны быть в первую очередь безопасными. В этот период необходимо быть особенно внимательными к своему здоровью и здоровью окружающих.

Новая коронавирусная инфекция, а также возбудители гриппа и ОРВИ передаются преимущественно воздушно-капельным путем. Роспотребнадзор рекомендует провести новогодние праздники дома, в кругу семьи, по возможности на свежем воздухе, например, на даче. Во время пандемии COVID-19 следует придерживаться определенных несложных правил, которые помогут снизить риски инфицирования себя, своих близких, родственников и друзей.

- Постарайтесь воздержаться от посещения любых мероприятий, проходящих в закрытых помещениях, в том числе корпоративов.

- Уделите особое внимание физической дистанции не менее 1,5-2 метров друг от друга.

- Массовые скопления людей даже вне помещений являются нежелательными и потенциально опасными.

- Максимально ограничьте контакты в период предпраздничных и праздничных дней.

- Не стоит многократно посещать гостей и приглашать к себе домой родственников и друзей, так как это значительно повышает риск инфицирования.

- Не забывайте надевать маску при посещении родственников и знакомых, в торговых центрах и других местах, где возможна передача инфекции.

- Воздержитесь от поездок за границу. При планировании поездок необходимо учитывать возможные изменения эпидемической обстановки и карантинных мероприятий.

С нового года многие обещают себе изменить что-то к лучшему - так начните с зимних каникул! И вы получите заряд бодрости и хорошего настроения на весь год!

Будьте здоровы!