

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 музей, компьютерный клуб или просто к бабушке, 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.

Кто-то в праздничные дни уезжает на отдых за пределы Города и даже России, и тем, и другим можно дать ряд советов.

## Советы путешественникам

Помните, что отдых в другом климате может оказать сильное влияние на здоровье. Особенно когда из холодной российской зимы человек попадает в жаркое тропическое лето! Это связано с адаптацией организма к новым климатическим условиям - акклиматизацией. Поэтому людям, имеющим серьезные хронические заболевания или только что переболевшим, такие путешествия не рекомендуются.

Отправляясь в путешествие за пределы России, обязательно позаботьтесь о страховке. Базовые страховки, как правило, бывают не очень дорогими. Они включают в себя оплату экстренной медицинской помощи и транспортировку пострадавшего на родину.

## Советы оставшимся в городе.

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, сходите в бассейн... 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.

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!