

ЛЕТО КРАСНОЕ — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВРЕМЯ ПРЕКРАСНОЕ!

Продит тропик погоды,
Дороит или бурейте,
Воздух теплей и сугой,
Как узнали дети?

Лето красное светло светит для того, чтобы вы могли познать силу, укрепить здоровье, прохладно поплавать и поплавать в веселые подвижные игры — футбол, волейбол, саночки, прыжки и жонгли.

Очень полезно ранним утром поспать с удочкой у реки, подышать прохладным речным воздухом, посмотреть, как движется в прозрачной воде мелкие рыбешки. Утренние работы укрепляют сердце и закаляют кожу и тело.

Купание — очень хороший способ закалывания. Начинать купаться лучше, когда температура воздуха не ниже 23—24 °С, а воды — не ниже 20 °С. В воде можно находиться 5—10 минут, при этом все время двигаться: ползывать, плавать, прыгать и т.д. Начинать купание лучше с 3—5 минут, чтобы организм постепенно привык к воде.

Постарайтесь запомнить несколько важных правил купания.

- Всегда купайтесь под присмотром взрослых.
- Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть острые камни и рваные водоросли.
- Не ныряйте в незнакомом месте.
- Если вы чувствуете кружость, не хватайте друг друга за руки, за ноги. Это опасно для жизни!
- Не купайтесь сразу после еды, только через час-полтора после приема пищи можно искупаться.
- Не выходите сразу в воду, если вы испугали, хорошенько себя расслабляете.

Медленно выходите по берегу, сделайте обгоревшую резиновую, подите в воду сначала по щиколотку. Постойте в воде некоторое время, после этого начинайте купание.

Безопасность детей летом

Для многих из нас лето — это самое долгожданное и любимое время года. И взрослым и детям нравится резвиться на зеленой мягкой травке, греться под теплыми солнечными лучами.

Но мало кто знает, что именно летом увеличивается количество травм и отравлений, ухудшается здоровье. Такая ситуация приходится на самый разгар жары — июль. Особенно беззащитны маленькие дети 1-3 лет. В этот период малыши очень шустрые и любопытные: хотят все взять в руки, погрызть, потрогать или за секунду залезть в опасное место. Особенно привлекательны водоемы, ямы, кусты и заросли, ягоды, костры, высокие лестницы и др. Во время прогулки родители всегда должны быть начеку и не оставлять кроху без внимания.

