

## ЛЕТО ПРИШЛО!

Лето – прекрасная пора года для времяпрепровождения на открытом воздухе. Но для того, чтобы прогулки, отдых в воде и на солнце не оказал неблагоприятного воздействия на организм Ваших детей, следует придерживаться определенных правил.

Требования к солнечным ваннам:

- игры и прогулки с детьми в жаркие дни необходимо проводить в утреннее (с 9.00 до 11.00 часов) и послеобеденное (16.00 часов) время, не забывая про головные уборы, в тени деревьев или домов. На прогулку необходимо брать с собой питьевую воду (расфасованную в емкости промышленного производства или кипяченую) и одноразовые стаканы;

- загорать под открытыми солнечными лучами нужно при температуре атмосферного воздуха не выше 24 °С. Время загорания должно начинаться с 7 минут, постепенно увеличивая его до 20 минут. Оптимальное время для загорания должно быть с 10.00 до 12.00 часов, при этом не ранее чем через 1,5 часа после еды.

Требования к водным процедурам:

Купание и обучение плаванию детей в открытом водоеме нужно проводить:

- в специально отведенных для купания местах и под присмотром взрослых;

- ежедневно 1 - 2 раза в день в утреннее и (или) послеобеденное время, но не ранее чем через 1,5 часа после еды. Не допускайте купание своих детей с наступлением темноты;

- в солнечные и безветренные дни купаться можно при температуре воды не ниже +20 °С, воздуха - не ниже +23 °С; после недели регулярного купания - при температуре воды не ниже +16 °С для основной и +18 °С - для детей подготовительной группы по физической культуре;

- перед началом купания нужно объяснить детям правила поведения на воде. Пребывание в воде нужно начинать с 7 - 10 минут, ежедневно увеличивая его до 25 минут. Входить в воду в разгоряченном виде (после игр, бега) нельзя. В воде необходимо двигаться, а также при появлении первых признаков переохлаждения ("гусиная кожа", озноб, посинение носа, губ, ушей) купание необходимо закончить.

Помните, что купание в водоемах – мощный закалывающий фактор, потому что при этом на ваш организм одновременно оказывают воздействие вода, воздух и солнце.

Закаливайтесь, приспособливайте организм к холодной температуре. К самым оптимальным способам закаливания относятся

контрастный душ, растирания холодной водой. Летом солнечные ванны сочетайте с купанием в прохладной воде и двигательной активностью на свежем воздухе. Таким образом, вы повысите устойчивость организма к пониженным температурам.

Но помните, что процедуры закаливания действуют недолго, поэтому их следует проводить регулярно.

Придерживаться перечисленных правил совершенно несложно, просто нужно быть бдительными и внимательными к своим детям. Ведь Вы хотите видеть своих детей здоровыми и улыбающимися.

Будьте счастливы и здоровы!

Врач-гигиенист  
(заведующий) отделения  
гигиены детей и подростков

Елена Станиславовна Песенко