



Солнышко жгучее!

*Материал подготовила инструктор по
физической культуре*

Секретёва Юлия Сергеевна

***Каждый родитель должен знать, как в жару защитить
своего ребенка и себя от перегрева.***

- ✓ Обильное питье
- ✓ Предпочесть свободную одежду из натуральных тканей (лен, хлопок)
- ✓ Обязательно ношение головного убора (лучше с широкими полями)
- ✓ Минимум нахождения на солнце (наибольшая солнечная активность наблюдается в промежутке с 10.00-16.00)
- ✓ Сократить физические нагрузки и двигательную активность

***Если придерживаться этих несложных правил,
то лето пройдет для вашей семьи
весело и беззаботно!!!***