

## Укрепляем здоровье детей летом.

В летний период времени самое время подумать, взрослым как восстановить и подготовить организм своих детей к новому учебному году. Лето – самый благоприятный период для здоровья человека: высокая температура воздуха и воды в озерах и реках, в этот период созревают полезные овощи и фрукты и, конечно же, это самые длинные каникулы в году. Заботливые родители организуют досуг ребенка так, чтобы отдых прошел интересно и с пользой. Перед учебным годом ребенок должен набраться сил и повысить иммунитет. Удивительно, но всего лишь две недели за городом, возле водоема, способны укрепить здоровье летом для школьников на целый учебный год. Ребенок, отдохнувший на даче, в деревне или в санатории, гораздо меньше болеет в зимний период. Природный витамин D, естественное закаливание, полезные вещества из только что сорванных фруктов и овощей делают лето поистине сезоном здоровья. Чтобы лето прошло с пользой для здоровья, важно тщательно спланировать досуг. Для поддержания здоровья летом важно: частое питье (лучше всего, если это будет чистая питьевая вода, т.к. именно она особенно полезна для поддержания водно-солевого баланса организма в жару); головной убор – во избежание перегрева и солнечного удара (его необходимо носить не только детям, но и взрослым); солнцезащитные косметические средства – необходимы для защиты кожи от солнечных ожогов и раковых новообразований (фактор защиты SPF подбирают в соответствии с возрастом и оттенком кожи); правильное время пребывания на солнце (самые благоприятные часы для купания и прогулок, когда солнце наименее активно, – утро до полудня и послеобеденное время с 15 ч.); одежда из тонких дышащих материалов – защитит в лесу от насекомых и в странах с палящим солнцем от ожогов кожи; соблюдение гигиены (в теплой и влажной среде бактерии активнее размножаются, поэтому мытье рук, овощей и фруктов, а также предметов обихода проточной водой позволит избежать многих кишечных инфекций). Мы осознанно укрепляем здоровье летом, интересно проводим время, приобретаем новые знания и впечатления.

Берегите себя, детей, наслаждайтесь хорошей погодой и укрепляйте здоровье, используя все летние возможности!

*Материал подготовил инструктор-валеолог Наталья Ивановна Юренин*