О том, как встретить зиму и не заболеть!

Уважаемые родители!

Замерзнуть можно в любое время года: и осенью, и летом, и весной и зимой! Например: можно попасть под летний ливень, промокнуть насквозь и продрогнуть, промерзнуть на осеннем ветру, обмануться, глядя на весеннее солнышко. А зимой замерзнуть проще всего. Поэтому зимой нужно:

- 1. Носить шапку, закрывающую уши.
- 2. Не выходить на мороз без варежек.
- 3. Использовать просторную обувь с теплыми стельками.
- 4. Носить свободную одежду. Одеваться в несколько слоев одежды.
- 5. Защищать щеки и подбородок шарфом
- 6. Носить шерстяные носки.



KAK OBESOTTACUTЬ DETEN OT SUMHUX TPABM

Зима традиционно- время веселых игр, катаний на горках, гуляний. Но самое главное помнить об осторожности. Тем более, когда дело касается ребенка. Ведь веселье весельем, а риск получения травмы увеличивается в разы. Итак, как уберечь своего ребенка от зимних травм. Значительное число детских травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах и коньках.



Как обезопасить ребенка от простуды и ОРВИ?



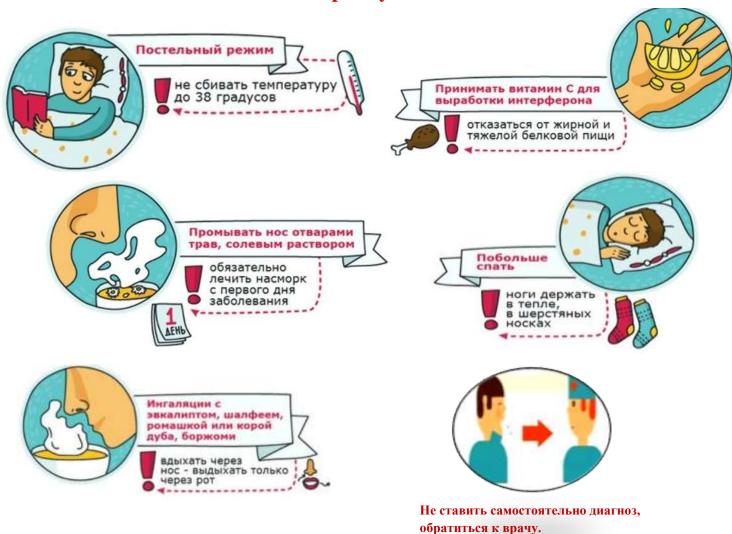








Но если вы все- таки простудились вам необходимо:



Берегите себя и здоровье семьи!