

## **Простые правила игры для здоровья всей семьи**

С каждым днём солнце светит все ярче, а значит совсем скоро лето, море, речка, лес, дача, и детская площадка с весёлыми играми! Теплые деньки – это отличная возможность проводить больше времени на свежем воздухе всей семьей и заинтересовать ваших детей подвижными развивающими играми. Чтобы ребёнок по-настоящему наслаждался летом и научился строить отношения с другими детьми нужно активно использовать условия окружающей среды, помня, при этом, о её возможных опасностях.

Не стоит забывать, что в тёплое время года бактерии не менее активны, чем зимой, а на детской площадке тесный контакт неизбежен, и шанс подхватить чужую очень высок. Но не нужно этого бояться – важно часто мыть ручки, желательнее с антибактериальным мылом Safequard и не допустить попадания бактерий в рот. Вернувшись с прогулки, не забудьте тщательно помыть руки и ребёнка. После купания следует мыться целиком. Освойте в игровой форме, как правильно мыть руки.

Обязательно в теплой, а не холодной или горячей воде..

Нужно тщательно намылить руки – с обеих сторон и между пальцами, не забывая про запястья.

Отдельно надо уделить внимание области под ногтями – бактерии очень любят там прятаться. Мыть руки надо не менее 15-20 секунд. Напоследок руки нужно хорошенько ополоснуть и вытереть чистым полотенцем. Причем важно не просто смыть грязь с поверхности кожи, а воспользоваться прямым антибактериальным действием.

Играйте, наслаждайтесь общением и не забывайте о простых правилах гигиены для здоровья всей семьи.