



ЗЕЛЕНАЯ

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАЛИВАТЬ ВОДОЙ?



ПОСЫЛКИ

Самый важный принцип закаливания ребёнка отравлен только постепенным движением - от тёплого к холодному. Внезапные отравления водой могут произойти от холода, когда от грелки!

Начинайте с температуры воды +30 °C, затем доведите до +15 °C, а в старшем возрасте - до +10 °C. Время обливаний - 20-30 секунд

КАКИЕ ВОДЫ

ИСПОЛНИ

Начинайте с постепенной заливки в ванну, душ, море, когда температура воздуха +24...+26 °C, воды - от воды +12 °C. Закаливание детей проводят при температуре воды +18...+20 °C. Длительность процедуры в ванне увеличивается от 1-2 минут до 5-6 минут. После обливаний обязательно вытирайте кожу и высушите

НЕ ЗАБУДАЙТЕ

всегда
убирайте полотенце,
как только температура
воздуха снизилась при выходе
из помещения (вертикальные
детские кровати)

ЗАКАЛИВАНИЕ ПОДАРИТ
КРЕПОСТЬ ДУХА, СЛУХ,
БОДРОСТЬ И ХОРОШИЕ
НАСТРОЕНИЯ!

