

Нужно ли проветривание

Фундамент здоровья закладывается с детства, с самых первых дней жизни ребенка. Истоки всех последующих болезней необходимо искать именно там, в дошкольном детстве. Немало важную роль в укреплении здоровья детей и создание условий для умственного и физического развития имеет **ПРОВЕТРИВАНИЕ** квартир и групп в детском саду.

Свежий воздух – здоровья глоток.

Когда мы гуляем в парке, в лесу или саду, вдыхаем биологически активные вещества, выделяемые растениями, - фитонциды, благодаря которым так легко дышится.

Зимой многие отказываются от проветривания, опасаясь, что вместе со свежим воздухом в комнату попадает холод. Это **не правильно**, так как свежий воздух прогревается в несколько раз быстрее спертного, поэтому в проветренной комнате быстро станет снова тепло.

Главные правила проветривания:

1. Проветривать комнату нужно *каждый день*.
2. Продолжительность этой процедуры - *не менее 10 минут*.
3. Продолжительность *сквозного* проветривания - *не более 2-3 минут*.
4. *Не следует оставлять окна постоянно открытыми*. Из-за этого не только теряется большое количество тепла, но и из-за переохлаждения может появиться плесень около окон и дверей.
5. Купите **гигрометр** - прибор, который показывает влажность в квартире. Оптимальной для жизни считается *влажность около 40-60%*.
6. Спальню лучше всего проветривать *по утрам*, чтобы скопившаяся за ночь влага не оседала на стенах и мебели.
7. Пользуйтесь *увлажнителями* воздуха.
8. Сушите белье только на открытом воздухе или в специально отведенных для этого помещениях.
9. Летом проветривайте подвалы только ночью, так как если температура воздуха будет больше температуры стен, то на стене появится конденсат, который будет способствовать по явлению плесени.
10. Температура в помещении не должна опускаться *ниже 15 градусов*.
11. При проведении строительных работ помещение необходимо проветривать и отапливать одинаково.
12. Не расставляйте большое количество комнатных растений по всей квартире, так как кроме чистого воздуха от самих растений, от земли в горшках поднимается некоторое количество ненужной влаги.

Соблюдая эти простые правила, Вы сможете позаботиться о здоровье своих родных и близких, а также надолго сохранить свою квартиру в чистоте.

Воспитатель Пробст О.В.

Январь 2024