

Летом питаемся правильно!

Летнее время большинство людей связывают с полноценным отдыхом от учебы или работы дома и на природе, с насыщением своего организма витаминами свежих овощей и фруктов. Но люди часто не задумываются о том, что лето таит в себе много опасностей, связанных с питанием. Что это за опасности и каких правил питания нужно придерживаться летом — об этом и будет наш разговор. Но начать разговор хочется с гигиены.

Грязные руки – опасность для здоровья человека, так как через грязные руки можно заразиться рядом заболеваний. Кишечные инфекции– дизентерия, токсикоинфекции, брюшной тиф и другие болезни – не только проявляются неприятными симптомами в виде тошноты, рвоты, диареи, но могут привести к обезвоживанию и потере организмом солей, что смертельно опасно. Гельминтозами (заражением глистами — острицами, аскаридами и др.) чаще страдают в летний период дети, которые много времени проводят на улице, где почва и песок могут быть заражены яйцами гельминтов благодаря дворовым животным, а также при игре с домашними животными. Гепатит А (болезнь Боткина) – острое воспалительное заболевание клеток печени – это тоже болезнь грязных рук. Через невымытые руки также передаются вирусы и бактерии, вызывающие простудные заболевания (например, грипп, ОРВИ, коронавирус).

Правило №1 – брать пищу только чистыми руками! Руки нужно тщательно мыть с мылом после улицы и посещения общественных мест (магазинов, транспорта и др.), после общения с животными и больными людьми, после туалета и перед едой.

Жара — это благоприятная среда для размножения и сохранения патогенных бактерий и микробов в пище. Продукты и блюда, находящиеся долго в тепле, невымытые или плохо вымытые овощи и фрукты содержат в себе огромное количество возбудителей заболеваний, способных вызвать серьезные патологии желудочно-кишечного тракта. В перечень наиболее опасных продуктов для употребления летом входят: молочные продукты, торты и пирожные с кремом, куриные яйца, рыба и морепродукты, мясо и колбасные изделия, домашние консервы, невымытые фрукты и овощи. Также в этот список входят ядовитые грибы, дикорастущие ягоды и растения, сельскохозяйственные продукты, которые загрязнены ядовитыми химическими примесями (нитратами, пестицидами). Чтобы избежать пищевых отравлений и других заболеваний желудочно-кишечного тракта, необходимо придерживаться ряда правил приготовления и употребления пищи.

Правило №2. Летом в жару человек должен не только уменьшить количество употребляемой пищи, но снизить ее калорийность. Так как летом, нашему организму не приходится затрачивать так много энергии, как зимой, чтобы согреться. Кроме этого летом рекомендуется приемы пищи сместить на более прохладное время суток: более ранние завтрак и обед, и более поздний ужин.

Правило №3. Основа питания в жаркую погоду — овощи, фрукты, ягоды. Употребляйте в пищу только целые овощи и фрукты, чтобы они были без признаков гнили и плесени. Для предупреждения отравления нитратами и пестицидами овощи сельхозпроизводителей

очищают от кожуры и вымачивают перед приготовлением пищи. При употреблении в свежем виде овощи, фрукты, ягоды и зелень рекомендуется тщательно промыть под водопроводной проточной водой, а если они предназначены для употребления в пищу детям — дополнительно обдать кипяченой или бутилированной водой.

Правило №4. Нельзя покупать еду с истекшим сроком годности. Особенно это касается мясных, рыбных и молочных продуктов. Покупайте молочные продукты только в магазинах, в которых есть холодильное оборудование, и оно исправно работает. При покупке внимательно осматривайте товар. Обращайте внимание на целостность упаковки, вздутие и т.д. Молочные продукты (за исключением ультрапастеризованного молока и стерилизованных продуктов) должны храниться при температуре от +4 до -2. Нарушение указанных режимов, в том числе и в сторону понижения температуры, может привести к изменению качества и безопасности продукта. Ультрапастеризованные и стерилизованные продукты не должны храниться при температуре выше +25°C.

Правило №5. Красное мясо (свинину, говядину, баранину) очень трудно определить на свежесть, поэтому летом лучше заменить его мясом курицы. Но и курятину нужно подвергать тщательной обработке: лучше чуть переварить и немного больше потушить, чем заболеть. Термическая обработка мясных продуктов летом должна быть особенно тщательной. В летний период не рекомендуется покупать готовый фарш, следует отказаться от субпродуктов, ограничить употребление колбасных изделий.

Правило №6. Рыба принадлежит к числу скоропортящихся продуктов питания. Правильно замороженная рыба может храниться от 3 до 6 месяцев в морозильной камере. Если речь идет о хранении рыбы, которая была куплена уже в замороженном виде, то сроки должны быть указаны на упаковке производителем. Согласно ГОСТу, хранить готовые рыбные блюда в холодильнике можно не более 48 часов после приготовления. Это же касается и рыбы горячего копчения.

Для транспортировки продуктов (молочных, мясных, рыбных) на природу или из магазина домой с целью сохранения их качества и для безопасности рекомендуется использовать сумку-холодильник.

Правило №7. При покупке продуктов в вакуумной упаковке обращайте внимание на ее целостность. Даже при небольших разрывах фасовки откажитесь от покупки. То же касается и консервов. Ржавчина на металлической банке, вмятины, отсутствие этикетки — это признаки, которые должны вас насторожить.

Правило №8. Не допускайте совместного хранения в холодильнике сырой и готовой продукции. Нарезайте мясные, овощные и хлебо — булочные продукты на разных разделочных досках разными ножами. Обязательно проводите достаточную температурную обработку пищи. Помните: многие микроорганизмы и их токсины погибают только при высокой температуре.

Правило №9. Скоропортящиеся блюда и салаты не храните при комнатной температуре больше 2-х часов. Также нельзя смешивать свежие и оставшиеся со вчерашнего дня готовые продукты.

Правило №10. Не приобретайте продукты (вареную кукурузу, раки, вяленую и свежую рыбу, молочные и мясные продукты и др.) в местах несанкционированной торговли, так как эта продукция хранится с нарушениями температурного режима. Кроме этого возможно, что она изготавливалась без соблюдения санитарных норм и с нарушением технологического процесса.

Правило №11. В летний период пейте больше чистой воды, так как много жидкости организм теряет с потом. Количество выпиваемой жидкости для каждого организма должно быть индивидуально, и его нетрудно подсчитать. На 1 килограмм массы тела человека следует употреблять 30 мл жидкости в сутки. Пить воду рекомендуется дробно, небольшими порциями, так как однократное употребление большого количества воды может привести к сбою в работе почек и сердечно-сосудистой системы.

Правило № 12. Откажитесь от напитков со льдом, особенно в местах общественного питания. Одна из главных причин отравлений на курортах – некачественная вода. Нет никакой гарантии, что для приготовления льда была использована чистая вода.

Правило №13. Если семья предпочитает питаться дома, то еду следует готовить небольшими порциями, желательно на один раз. Так как высокая температура воздуха способствует быстрому размножению микробов и порче продуктов и, как следствие, возникают отравления.

Правило №14. Для предупреждения заболевания сальмонеллёзом перед приготовлением куриные яйца нужно обязательно мыть тёплой водой с мылом. Варить яйца нужно не менее 15 минут с момента закипания, яичницу (или омлет) из куриных яиц нужно обжаривать с двух сторон. Гусиные или утиные яйца употребляют в пищу только в вареном виде.

Правило №15. Не употребляйте в пищу неизвестные грибы. Ешьте только знакомые вам грибы, и только после их полной предварительной (очистке и вымачивании) и двукратной термической (варке и обжаривании) обработок. Дети зачастую познают мир через ощущения – пробуют на вкус разные ягоды, листочки, веточки. Следите, чтобы на природе они не ели незнакомые ягоды, фрукты, зелень, так как в дикой природе много ядовитых растений.

Как видите, ваше здоровье и здоровье ваших детей зависит от соблюдения несложных правил приготовления и использования пищевых продуктов летом.

Берегите себя и будьте здоровы!

Как избежать пищевого отравления летом

Вокруг все радуются теплу, загорают, купаются, а у вас – тошнота, рвота, диарея. Это основные признаки пищевого отравления – острого заболевания, возникающего вследствие употребления недоброкачественных или ядовитых продуктов.

В летнее время количество пищевых отравлений увеличивается более чем на 40 %. Из-за нарушения условий хранения и приготовления продукты быстро портятся и становятся причиной кишечных расстройств.

Как не пополнить ряды тех несчастных, которые летом не отдыхают, а страдают? Как не стать жертвой отравления?

Пищевые отравления лучше предупреждать, чем бороться с их последствиями, профилактические меры, принимаемые на всех этапах, от покупки до употребления пищи, значительно сократят вероятность получить пищевое отравление.

Для предупреждения пищевых отравлений и кишечных инфекций необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

Чистота – залог здоровья и враг отравлений

- Помните об элементарных правилах гигиены, о которых говорят с детства – мытье рук с мылом перед едой, после посещения туалета, возвращений с прогулки и т. д. Мойте руки перед, во время и после приготовления пищи.
- Обеспечьте чистоту посуды и рабочих поверхностей, используемых для приготовления пищи. Оптимальное и безопасное средство для мытья – горячий мыльный раствор. Никогда не кладите готовые мясные блюда в ту же посуду, где они лежали сырыми, если предварительно не вымыли ее.
- Своевременно меняйте губки, которыми вы пользуетесь для мытья посуды. Помните: моющие губки могут быть источником и накопителем бактерий.
- Чаще стирайте и просушивайте ваши кухонные полотенца и мочалки. Одноразовые кухонные полотенца полезнее, чем тканевые.
- Тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень перед употреблением.

Правильно выбирайте продукты

- Не покупайте пищевые продукты в местах несанкционированной торговли у неизвестных лиц. Особенно это касается скоропортящихся пищевых продуктов: молока, творога, сметаны; любых пищевых продуктов домашнего изготовления.
- При приобретении скоропортящихся пищевых продуктов (молочные и колбасные изделия, готовые салаты, кондитерские изделия с кремом) и продуктов детского

питания обращайтесь внимание на сроки годности пищевых продуктов и условия хранения таких продуктов.

- Не приобретайте и не употребляйте овощи и фрукты с признаками порчи.
- Не приобретайте консервы с нарушением герметичности банок, с ржавчиной, деформированные, без этикетки.
- Не приобретайте пищевые продукты с нарушением целостности упаковки и без маркировочных этикеток (ярлыков).

Правильно храните продукты

- Храните в холодильнике скоропортящиеся продукты (молоко, майонез, салаты, пирожные с кремом).
- Проверяйте температуру в холодильной и морозильной камерах холодильника.
- Не замораживайте мясо и рыбу повторно (после оттаивания).
- Разграничьте хранение в холодильнике сырых продуктов и полуфабрикатов, и готовой к употреблению продукции.
- Тщательно контролируйте сроки годности продуктов перед приобретением, приготовлением и употреблением.

Не рискуйте в еде

- Соблюдайте тепловой режим обработки пищевых продуктов. Особенно тщательно прожаривайте (прожаривайте) субпродукты, мясо, птицу. Не ешьте сырых яиц.
- Не употребляйте пищевые продукты, внешний вид или запах которых вызывает у вас малейшие сомнения в их пригодности. Тщательно осматривайте (обнюхивайте) мясо, рыбу, яйца.
- Готовьте салаты, изделия из рубленого мяса и рыбы, студень, заливное в домашних условиях, в небольших количествах, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Если готовую пищу приобретаете в магазине – обратите внимание на дату и время изготовления, условия хранения и срок ее реализации.
- Не храните скоропортящиеся продукты и готовые салаты при комнатной температуре более 2-х часов, так как это может привести к накоплению бактерий и токсинов.
- Не ешьте домашние консервы, если крышка вздута или повреждена.
- Используйте для питья кипяченую или бутилированную воду.
- Не смешивайте свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая пища осталась на другой день, обязательно перед употреблением необходимо её подвергнуть термической обработке (прокипятить, прожарить).

- Храните пищевые продукты в защищённых от насекомых, грызунов и других животных местах.

При появлении первых признаков пищевого отравления незамедлительно обращайтесь к врачу. Чем раньше будут приняты меры при пищевом отравлении, тем меньший урон будет нанесен организму.

Будьте здоровы! Берегите себя!

Опасности летнего периода

Лето – долгожданное время, которое дарит нам заряд энергии и здоровья на год вперед. Пикник, поход в парк, поездка на дачу или на море – это всегда радость. В такие моменты хочется больше внимания уделить близким и окружающим тебя людям, чем приготовлению еды.

Здоровье и самочувствие человека зависит в большинстве случаев от внимательного отношения к качеству продуктов и процессу приготовления пищи. Чтобы не омрачить веселый отдых и уберечься от неприятностей необходимо придерживаться простых правил и знать, чем опасны пищевые отравления в летний период.

Что такое пищевые отравления? Это незаразные болезни, возникающие по причине употребления пищи, в составе которой находятся вредоносные микробы, или вещества, оказывающие токсический эффект на организм человека.

Пищевое отравление происходит, когда человек употребляют пищу, загрязненную вредными бактериями, паразитами, вирусами или токсинами.

Определенные продукты чаще вызывают пищевое отравление, чем другие, особенно если они неправильно хранятся или готовятся.

Вот основные 8 продуктов, которые вызывают пищевое отравление чаще всего.

1. Мясо

Сырая и недоваренная домашняя птица (курица, утка и индейка) очень часто вызывает пищевое отравление.

Это связано, в основном, с двумя типами бактерий, Кампилобактер и Сальмонелла, которые могут выжить до тех пор, пока их не убьет высокая температура при приготовлении.

Чтобы снизить риск, тщательно готовьте мясо. Это устранит любые вредные бактерии.

2. Овощи и зелень

Овощи и листовая зелень могут заразиться вредными бактериями, например, кишечной палочкой, сальмонеллой и листерией. Загрязнение может происходить из-за грязной воды и стоков, которые могут попадать в почву, в которой выращиваются фрукты и овощи.

Это также может происходить из-за грязного технологического оборудования и негигиеничных методов приготовления. Листовая зелень особенно опасна, потому что она часто потребляется в сыром виде.

Чтобы свести риск к минимуму, тщательно мойте овощи и зелень перед едой.

3. Рыба и морепродукты

Рыба, которая хранилась с нарушением температурного режима, имеет высокий риск заражения гистамином, токсином, продуцируемым бактериями у рыб.

Гистамин не разрушается при нормальной температуре варки и приводит к типу пищевого отравления, известному как отравление скумбрией. Он вызывает ряд симптомов, включая тошноту, одышку и отек лица и языка.

Морепродукты из магазина обычно безопасны для употребления в пищу.

Чтобы снизить риск, покупайте морепродукты в проверенных магазинах и храните в холодильнике перед использованием. Удостоверьтесь, что рыба полностью готова. Моллюски, мидии и устрицы следует готовить, пока раковины не откроются. Если раковина не раскрывается — выбросьте её.

4. Рис

Рис является одной из старейших зерновых культур и основным продуктом питания для более чем половины населения мира. Тем не менее, это пища с высоким риском пищевого отравления.

Сырой рис может быть загрязнен спорами *Bacillus cereus*, бактерии, которая продуцирует токсины, вызывающие пищевое отравление.

Эти споры могут жить в сухих условиях. Например, они могут выжить в пакете риса в вашем шкафу. Они также могут выжить в процессе приготовления.

Если приготовленный рис оставить при комнатной температуре, эти споры превращаются в бактерии, которые процветают и размножаются в теплой, влажной среде. Чем дольше рис остается стоять при комнатной температуре, тем больше вероятность, что он будет небезопасным.

Чтобы уменьшить риск, ешьте свежеприготовленный рис, оставшийся приготовленный рис немедленно ставьте в холодильник.

5. Мясные деликатесы

Мясные деликатесы — колбаса, ветчина, бекон, салями и сосиски — могут стать источником пищевого отравления.

Сосиски, фарш, колбасы и бекон необходимо приготовить и употребить в пищу сразу после приготовления. Мясную нарезку необходимо хранить в холодильнике, пока она не будет готова к употреблению.

6. Непастеризованные молочные продукты

Пастеризация — это процесс нагрева жидкости или пищи для уничтожения вредных микроорганизмов.

Производители продуктов пастеризуют молочные продукты, включая молоко и сыр, чтобы сделать их безопасными для потребления. Пастеризация убивает вредные бактерии и паразиты, включая бруцеллы, кампилобактер, криптоспоридиум, кишечную палочку, листерии и сальмонеллу.

Чтобы свести к минимуму риск пищевого отравления молочными продуктами, покупайте только пастеризованные продукты. Храните все молочные продукты при температуре ниже 5 ° C и выбрасывайте молочные продукты с истекшим сроком годности.

7. Яйца

Яйца — невероятно питательны и универсальны, но они также могут быть источником пищевого отравления, если употребить их в сыром виде или недоваренными. Срок годности этого продукта в жаркое время года значительно меньше, чем в другую пору. Яйца в жару стремительно теряют свои свойства.

Чтобы снизить риск отравления, не употребляйте яйца с потрескавшейся или грязной скорлупой, с истекшим сроком годности, сырые и недоваренные яйца.

8. Фрукты

Ряд фруктов, включая ягоды, дыни и предварительно приготовленные фруктовые салаты, были связаны с вспышками пищевого отравления.

Плоды, выращенные на земле (бахчевые культуры — дыня, арбуз), связаны с высоким риском пищевого отравления из-за бактерий листерий, которые могут размножаться на корке и распространяться на плоть.

Овощи и фрукты нужно тщательно мыть не только для того, чтобы удалить с них песок, землю, но и очистить их от всевозможных ядохимикатов.

Исключительно в мыльной воде нужно мыть фрукты, которые покрыты воском и парафином.

Свежерезанные фрукты съешьте сразу или храните их в холодильнике.

В сезон пикников на природе очень важно знать, какой продукт полезен, а какой — нет, и шашлык — не исключение. Предотвратить отравление намного проще, чем потом его лечить, и избавляться от тяжелых последствий. Надо внимательно относиться к выбору продуктов и соблюдать правила хранения и приготовления.

Мясо — скоропортящийся продукт. Надо относиться ответственно к его выбору, хранению, и правилам приготовления. Это поможет избежать тяжелых отравлений после употребления мясных блюд.

В жару свежие рыбу и мясо стоит готовить сразу же после покупки, ведь портиться они начинают уже по дороге из магазина домой. Сырое мясо, лежа на столе, превращается в отраву уже через 3-5 часов, в холодильнике – часов через 12-15.

Мясо, продающееся замаринованным, лучше не покупать. Скорее всего, оно уже не свежее, и маринад должен скрыть его затхлый вкус. Кроме того, маринад часто содержит множество красящих веществ, консервантов и усилителей вкуса. Лучше покупайте свежее мясо и маринуйте его сами. Тем самым вы подберете маринад на ваш вкус и будете уверены в свежести продукта.

У сырого мяса существуют два слоя потенциального загрязнения. Внешняя поверхность является питательной средой для кишечных патогенных микроорганизмов, но они легко уничтожаются при готовке. Однако, существует вероятность нахождения паразитарных патогенов в мышечной ткани и именно поэтому эксперты по безопасности пищевых продуктов рекомендуют готовить мясо до достижения внутренней температуры 70 градусов по Цельсию.

Сырое мясо может стать источником страшных болезней, таких как трихинеллез, финноз или токсоплазмоз.

Отравление мясом возникает из-за следующих факторов:

- приготовление пищи плохо вымытыми руками, на которых есть возбудители;
- нарушение технологического процесса при приготовлении;
- палочка сальмонеллы – наиболее частое заболевание, которое человек может заполучить благодаря зараженному мясу;
- отравление происходит в случае некачественной термической обработки.

Хорошо прожаривайте мясо, не оставляя внутри крови. Свиное мясо обычно готовится 30 минут, куриное или индюшачье – 20 минут. Самый важный критерий, по которому можно определить степень готовности мяса, это отсутствие крови при надрезе. Если острым ножом осторожно разрезать кусочек шашлыка, должен течь прозрачный сок. В таком случае блюдо является готовым.

Чтобы избежать проблем, следует придерживаться некоторых правил:

- мойте руки перед едой. Эту фраза всем нам знакома еще с детского возраста. Однако своей актуальности она не потеряла до сих пор. Брать пищу можно только чистыми руками.
- не приобретайте продукты в местах несанкционированной торговли. Мало того, что вся эта продукция хранится с нарушениями температурного режима, так вы еще и не можете быть уверены, что она производилась с соблюдением норм технологического процесса.
- не покупайте еду с истекшим сроком годности. Особенно это касается мясных и молочных продуктов.

- обязательно соблюдайте условия хранения пищевых продуктов: температуру, световой режим, влажность и т.п.
- не допускайте совместного хранения сырой и готовой продукции. Для обработки этих продуктов пользуйтесь разными разделочными досками и разными ножами;
- обязательно проводите длительную температурную обработку пищи. Помните: многие микроорганизмы и их токсины погибают при высокой температуре;
- тщательно мойте продукты, которые употребляются без последующей термической обработки: овощи, фрукты, зелень;
- скоропортящиеся блюда и салаты не храните при комнатной температуре более 2-х часов. Салаты заправляйте майонезом непосредственно перед употреблением. Также нельзя смешивать свежие и оставшиеся со вчерашнего дня продукты;
- при покупке продуктов в вакуумной упаковке обращайте внимание на ее целостность.

Заражение «мясными» болезнями неприятно, иногда смертельно, поэтому относиться к этим заболеваниям нужно серьезно. Главной опасностью любого вида пищевой инфекции, в том числе и отравления мясом, является риск обезвоживания организма, нарушения его водно-солевого баланса. При первых симптомах пищевого отравления обращайтесь к специалисту!

Ешьте правильные продукты и будьте здоровы!

Учим детей падать!



Природа создала врожденный механизм группироваться при падении, чтобы минимизировать возможные травмы. Но, к сожалению, мы быстро, уже к третьему году жизни, утрачиваем эти способности. Жизнь цивилизованного человека диктует свою урбанистическую пластику, свою осанку и свои двигательные ограничения. Приобретает актуальность развитие навыков безопасного падения. Полученные в детском возрасте, они сохраняются всю жизнь, оберегая человека от травм. Задача взрослых – научить ребенка падать.

В систему профилактики бытового травматизма должны входить упражнения на правильное падение для детей. Так же как подготовка спортсменов всех видов спорта начинается с подобной тренировки. Главное умение, которое поможет падать безболезненно и без травм — чувство баланса, развить которое можно только спортивными тренировками на скорость и координацию.

Как правильно падать

В любом случае на принятие верного решения у вас будет не более чем полсекунды. Если у Вас в руках есть что-то, что вы держали, избавьтесь от этого немедленно, слегка отбросив под углом от себя. О всех ценных вещах следует забыть, сосредоточившись прежде всего на спасении себя.

Принято выделять три основные разновидности падения:

1. *Падение вперед на живот.*

2. *Падение на бок (левый или правый).*

3. *Падение назад (на спину).*

Падение вперед

Выпрямите полностью ноги. Это нужно чтобы не удариться коленом и для того, чтобы защитить коленные чашечки. Слегка согните в локтях и напрягите руки. Пальцы рук держите в напряженном состоянии и постарайтесь сделать так, чтобы обе ваших руки коснулись земли одновременно. Постарайтесь отпружинить руками, тем самым погасив силу удара.

Падение на бок

При падении набок наиболее характерен такой тип ошибок – падения на прямую руку и на локоть. Чтобы их избежать, надо сделать так: если ноги ушли из-под вас вбок, немедленно уберите из-под себя руку, на которую вы падаете. Убрать руку надо вперед, развернув ее вниз ладонью. Рука должна коснуться земли сразу всей своей длиной на долю секунды раньше остального тела, амортизовав удар. Чтобы еще больше ослабить силу падения, надо увеличить площадь давления на землю. Для этого согните ногу, на которую вы падаете, под 90 градусов, создав из нее подобие треугольника и постарайтесь коснуться земли одновременно всей боковой поверхностью этой ноги. Голову положите подбородком на грудь, слегка прижав ухом к плечу, которое осталось вверху.

Падение назад

Разведите в стороны прямые руки под углом к туловищу около 45 градусов, повернув их ладонями вниз. Пальцы выпрямите и плотно прижмите друг к другу. Положите голову подбородком на грудь и закройте рот. Колени немного согните и разведите в стороны. Это нужно для того, чтобы не ударить себя ими в лицо. Спина должна принять дугобразную форму, такую, чтобы по ней можно было покачаться от плеч к пояснице и обратно. Если вы выполнили все эти действия, то готовы к безопасному падению на спину. Осталось только правильно встретиться с землей. При правильном падении руки должны коснуться тверди раньше, чем остальное тело и амортизировать удар.

ОПАСНЫ «игры», получающие все большее распространение в среде подростков, когда двое «друзей» стоят по обе стороны от вас и делают одновременно подсечку. Падение на спину и удар затылком о поверхность — самый опасный вариант падения. Физика падения приводит к тому, что на голову приходится самый сильный удар, что сопровождается сильными ушибами затылочной области с последствиями не только для здоровья, но нередко, и для жизни подростка.

Будьте осторожны во всем, учите этому детей!

