**Здоровьесбережение**

 **Летний отдых, едем на природу**

 ***Рекомендации для родителей***

  ***Среди нас найдётся мало равнодушных к отдыху на природе. Это и релакс, и возможность узнать и увидеть что –то большее, чем экран монитора, телевизора, планшета. А главное, природа всегда готова быть нам другом. А умеем ли мы дружить? Что нам можно, а чего нельзя делать на природе.***

 **МОЖНО!**

* Использовать на дрова только сухостой и хворост. Не забывайте о мешках для мусора. Используйте для костра старые кострища. Всегда заливайте и закапывайте костёр перед уходом. Используйте для подстилки под палатку коврики или матрацы, не рубите хвою и лапник.
* Если у вас осталось еда и нет желания тащить её с собой обратно, высыпьте всё под деревом для птиц и зверей. Оболочку, пакеты, банки, пластиковые бутылки заберите с собой и ни в коем случае не сжигайте.
* Если вы путешествуете на машине, используйте минимальное количество транспортных средств на свою компанию – не едьте вчетвером на четырёх машинах.
* Не причиняйте вреда животным. Если в вас бурлит кровь охотника – полюбите фотоохоту.

 **НЕЛЬЗЯ!**

* Ставить палатку близко к муравейникам. Ломать деревья и кустарники, вбивать гвозди и клинья в живые деревья.
* Устраивать костры в сухую погоду, тем более оставлять их без присмотра. Не бросайте в лесу горящие спички и окурки, в том числе и в водоёмы. Окурок ядовит, он не тонет и будет долго плавать.
* Не трогать гнёзда, бобровые плотины и другие постройки зверей и птиц. Не трогайте змей, даже если вы уверены, что это уж. Помните, что, если вы ошиблись, скорая помощь до вас может не доехать.
* Использовать в пищу неизвестные растения, грибы и ягоды, ловить рыбы больше, чем необходимо для еды.
* Оставлять росписи на деревьях, камнях. Поверьте, никто не оценит ваш художественный талант, мало кому интересно, что здесь был Вася в таком- то году.

***Уважаемые родители! Помните, что на экскурсии, в походе, в путешествии вы и ваши дети находитесь в гостях у природы! Берегите природу и она ответит вам за это своей красотой и разнообразием. Станет для вас другом !!!***