

Гореща вълна! Какво трябва да правим?

Новини | Спорт и здраве | на 18.07.2023 06:00 | от Зорница Христова

Защо говорим за това?



В момента през Южна Европа минава гореща вълна. Това означава много дни поред с прекалено високи температури.

Виждате и сами - излизате навън и сякаш сте влезли в запалена фурна!

Ех... в такова време нито да се разходиш с приятели, нито да поиграеш навън... а е ваканция.

На кого му се седи само вкъщи!

Ето какво можеш да направиш:

1. Предложи на родителите си да планирате занимания по-късно вечерта, когато вече не е горещо. От седем нататък например има още време да се видите с приятели в парка, да опънете хамаци, да поиграете федербал, просто да си поприказвате.
2. Рано сутрин също е чудесен вариант - най-големите горещини са следобед, когато топлината се е натрупала.
3. Можете да избягате от града сред природата. В града ефектът на топлината се усилва - виж статията ни за [градския топлинен остров](#). Тръгнете рано, за да не пътувате през жегата.
4. Ако трябва да излизаш през деня, не забравяй:
 - вода за пиене
 - слънцезащитен крем
 - шапка

5. Ако усетиш, че много прегряваш, намокри откритите части на тялото. Докато се изпарява водата, тялото ще отделя топлина. На китките и глезените се намират точки на пулса - там тялото се охлажда по-бързо, отколкото на други места.

Друг начин е да носиш пулверизатор, пълен с вода, и да пръскаш леко, за да се разхладиш.

Трети е да облечеш тениската си влажна. Питай родителите си по тази точка, но според нас никой няма да забележи, а и тениската ще изсъхне за нула време.

6. Движи се по сенките.

7. Избирай лека храна. Таратор, салати, зеленчуци (особено тези с повече водно съдържание като краставици, домати и пр.), плодове (пак особено тези с повече вода в тях, като динята) са чудесен избор. Тежкото и мазното (например големи хамбургери с месо и хиляда вида добавки към тях) остави за по-хладно време.

8. Избирай широки дрехи от естествени материи. Изкуствените влакна спарват.

9. Помисли как можеш да се забавляваш на хладно. Например можеш да идеш на кино с приятели - там има климатик. Можеш да поканиш приятели на гости... или можете да отидете някъде на басейн.

Радвай се на лятото и се пази!

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:
[/book/3269-goreshta-valna-kakvo-tryabva-da-pravim](#)

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени

