|  |
| --- |
| ***Консультация для родителей:*** |
|  |
| ***Осторожно - солнце!*** |
| *Наступили долгожданные жаркие летние дни! Мы так соскучились по солнечному теплу! Но солнце может стать не только другом вашего ребенка, но и злейшим его врагом, если не предпринять заранее следующие меры:*  ***!*** *Позаботьтесь о легкой, не стесняющей движений, а главное - воздухопроницаемой одежде (лучше хлопчатобумажной и льняной, а не из синтетических волокон).*  *На даче, у реки и в городе, отправляясь на прогулку, обязательно берите с собой одежду с длинными рукавами!*  ***!*** *Обязателен головной убор для ребенка! И лучше, если это будет не модная яркая бейсболка из плотной ткани, не пропускающей воздух, и не изящная шляпка из синтетики, а панамка из хлопка или шляпка из соломки, чтобы кожа головы дышала.*  ***!*** *Не допускайте, чтобы дети долгое время находились на открытом солнце. Конечно, солнечные лучи полезны: под их воздействием в организме вырабатывается витамин D.*  *Но не забывайте главное правило - загорать надо постепенно: ребенок должен находиться на открытом солнце сначала 2-3 минуты, затем, постепенно увеличивая время загорания, можно довести его до 10-15 минут. Помните, что достаточное количество солнечных лучей ребенок получит и тогда, когда будет играть в тени дерева или под тентом. И листья, и ткань все равно пропускают ультрафиолет, но не во вредных для ребенка количествах.*  ***!*** *Очень важно следить за питьевым режимом ребенка. Ведь вода является важнейшей составляющей организма. Чаще предлагайте попить малышу. Можно предложить не сладкий отвар из шиповника, компот, но любое питье должно быть обязательно теплым. Давайте детям столько пить, сколько они требуют. Дневная норма питьевой воды для ребенка от трех до семи лет составляет примерно 1,2-1,7 литров.*  ***!*** *Используйте специальную детскую косметику для защиты кожи от вредных ультрафиолетовых лучей. Чтобы солнцезащитные средства действительно работали, внимательно изучите инструкцию по применению.*  *Приятных Вам прогулок!* |