

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
«БЕЗОПАСНЫЙ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ ДЕТЕЙ»





## **ОСТОРОЖНО: ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!**

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями.

И это понятно.

В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание тела.

Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела.

Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере.

При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге.

Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных

лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может

уже случиться во время приема световоздушных ванн.

## СОЛНЦЕ

Летом большую часть времени мы проводим на улице под палящим солнцем. Прямые солнечные лучи очень опасны для маленьких детей, которые могут быстро получить ожог или тепловой удар.

Особенно опасно время с 10:00 до 15:00, когда солнце более активно.

При прогулке с ребёнком на открытой местности рекомендуется придерживаться следующих правил:

- надевайте крохе панаму или тонкую легкую шапочку;
- одевайте ребёнка в легкую «дышащую» и свободную одежду из натуральных тканей;
- на открытые участки кожи малыша наносите тонким слоем защитный крем каждый час и сразу после купания;
- не оставляйте ребёнка на солнце более чем на 30 минут;
- периодически чередуйте пребывание на солнце и тени.

Организм малыша должен успевать охлаждаться;

- давайте крохе как можно больше питья. Заранее возьмите с собой воду, чай или сок, ведь поблизости может и не оказаться ни одного магазина.



## КАК ОДЕВАТЬ РЕБЁНКА ЛЕТОМ

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребёнка по погоде.

В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребёнка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и отдающих влагу.

Ребёнок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребёнок, гуляя, много двигается. Не забывайте, что двигательная активность ребёнка на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому летом достаточно тоненькой футболки или сарафанчика.

Особенно важно помнить о необходимости головного убора во избежание солнечного удара.





### **ЗАКАЛИВАЕМСЯ ВОДОЙ**

Купание – прекрасное закаливающее средство!

Купаться в открытых водоёмах можно начинать с двух лет.

Место для купания должно быть безопасным, неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней.

В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый!

#### **При купании необходимо соблюдать правила:**

- Не разрешать купаться натошак и раньше, чем через 1 – 1,5 часа после еды;
- В воде дети должны находиться в движении;
- При появлении озноба немедленно выйти из воды;
- Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.