

***Очень важно следить за***

***питьевым режимом***

***ребёнка.***

*Ведь вода является*

*важнейшая составляющая*

*организма. Чаще предлагайте*

*попить малышу. Лучше всего кипячёную или*

*бутилированную воду без газа. Можно предложить несладкий отвар шиповника, компот, но любое питьё должно быть обязательно тёплым. Давайте детям столько пить, сколько они требуют. Дневная норма питьевой воды для ребенка в возрасте от трех до семи лет составляет примерно 1,2-1,7литров.*

***Головной убор***

*Летом в солнечные дни*

*обязательно одевайте*

*ребёнку головной убор! Это*

*может быть лёгкая панамка или косынка из хлопка,*

*подойдёт и соломенная шляпка.*

***Главное, чтобы кожа***

***головы свободно дышала.***



***Как защитить ребёнка от солнца?***

*Следите за временем*

*пребывания на солнце.*

*Лучшее время для солнечных*

*ванн с 8.00 до 11.00 утра и*

*после 16.00 вечера. Время*

*пребывания на солнце*

*постепенно наращивайте.*

*Начинайте с 5 минут,*

*ежедневно увеличивайте*

*длительность солнечных*

*процедур на 3 минуты,*

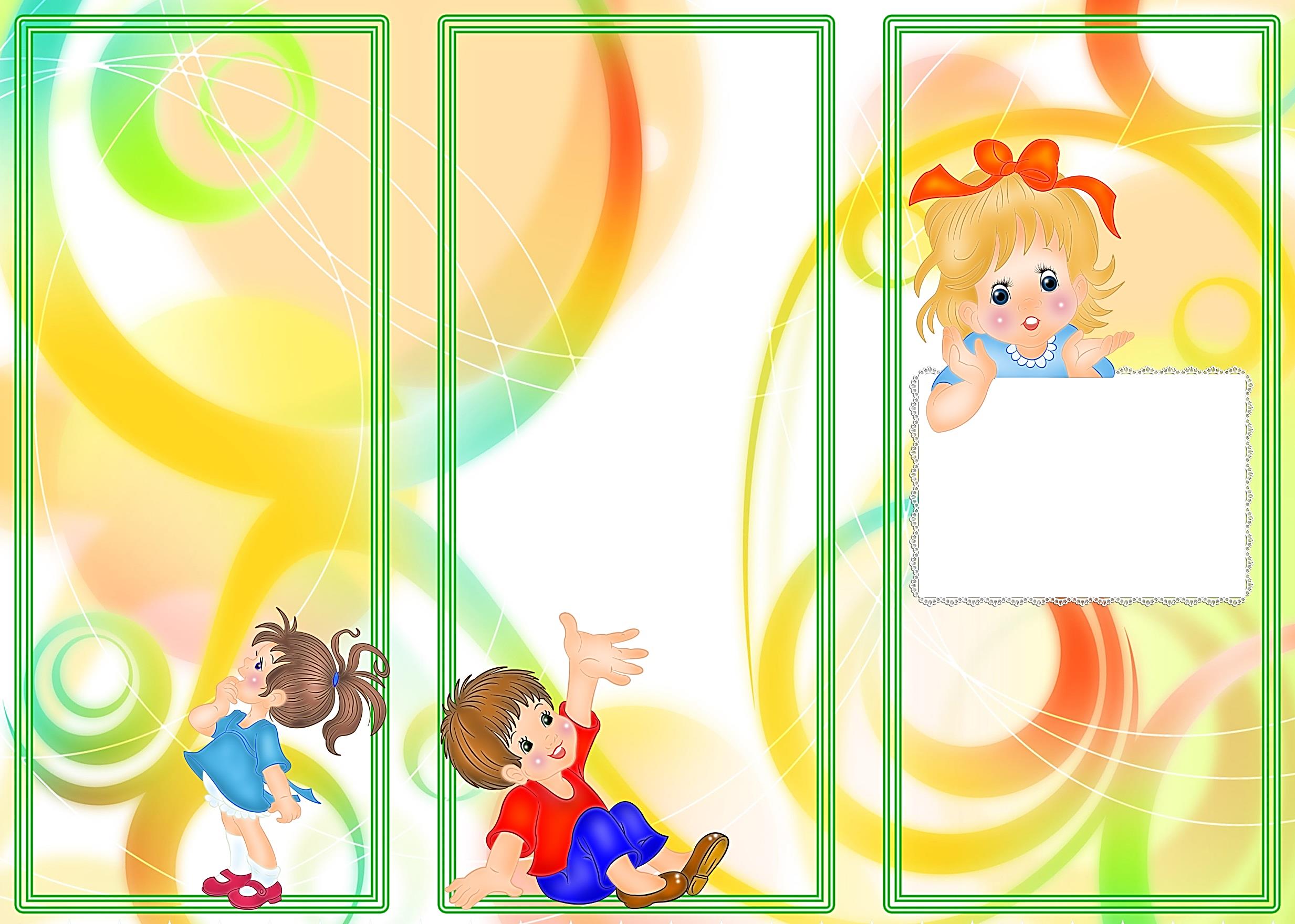
*доведите до 30 минут в день.*

*Противопоказанием к*

*принятию солнечных ванн*

*врачи считают*

*температуру воздуха выше 30 градусов.*



***Солнце грело горячо.***

*Солнце грело горячо.*

*Загорал на пляже.*

*Спину подставлял, плечо,*

*Грел животик даже.*

*Спать не смог я до зари,*

*Стал пунцово-красный.*

*Тело ныло, волдыри...*

*«Неслух, мой несчастный»*

*Нежно говорила мать! Нужно меньше* ***ЗАГОРАТЬ.***

**Ст. Егорлыкская, 2021год**

**ОСП МБДОУ детского сада № 33 «Светлячок» - детский сад**

**«Колокольчик»**

**Буклет**

**«Осторожно, солнце!»**

**Подготовила**

**воспитатель**

**Шаповалова Н.А.**

***Чем опасно солнце*** *неконтролируемое пребывание детей на солнце чаще всего приводит к возникновению фототоксической реакции, а именно возникновению солнечного ожога, который представляет собой острое воспаление кожи в ответ на действие естественного или искусственного ультрафиолетового излучения.*

***Что делать, если ребенок пострадал от солнца.***

*Решить проблему помогут препараты стимулирующие заживление кожи. Если на месте красных пятен и отека стали появляться пузыри, то к лечению срочно следует присоединить кортикостероидные кремы Ребенка нужно поместить в прохладную комнату,*

*обеспечить обильное питье, измерять температуру тела.*