

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

# ЛЕТНИЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ



[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)

## РЕБЕНОК И СОЛНЦЕ

Солнечные лучи при определенных условиях благосклонно влияют на растущий организм ребенка.

Они улучшают обмен веществ, повышают защитные силы, способствуют образованию витамина «Д», улучшают состав крови и губительно действуют на многие болезнетворные микроорганизмы.

Однако, злоупотреблять солнечными лучами не требует лежания под солнцем. Не надо стремиться к тому, чтобы ребенок хорошо загорел, ошибочно считать это признаком здоровья.





Лучше всего, если малыш находится под воздействием рассеянных лучей на участке, куда солнечные лучи не проникают и где есть тень.



Пребывание ребенка в полосе светотени, воздушно-солнечные ванны благотворны для здоровья: он не устаёт от солнца, не потеет, не перегревается, ему не угрожают солнечные ожоги.

[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)



## ПРИЗНАКИ ПЕРЕГРЕВА

**вялость, покраснение кожи лица, головная боль, потоотделение, в тяжелых случаях может наступить потеря сознания.**

Если это произошло, немедленно отведите ребенка в тень, напоите остуженной кипяченой водой (давать пить маленькими глотками), на лоб положите влажное полотенце и больше не пускайте ребенка на солнце.

Лучшее время для игр на участках, освещенных солнцем

– утренние часы **с 9.30 – 11.30**, а во второй половине дня — **с 16.00 – 17.00**, когда солнце находится достаточно низко над горизонтом.

[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)



## КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ СОЛНЕЧНОГО ОЖОГА ИЛИ ТЕПЛОВОГО УДАРА?



Выходя на улиц обязательно надевайте ребенку панамку.

Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.

Для детей необходим крем от загара, с фактором защиты не менее 15 единиц.

В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени.



Ребенок периодически должен охлаждаться в тени -  
под зонтиком или тентом.

Ребенок периодически должен охлаждаться в тени -  
под зонтиком или тентом.

Одевайте ребенка  
в легкую одежду.

На жаре дети должны много пить.





## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, оботрите раствором, состоящим воды и уксуса в соотношении 50 на 50.

Если размеры ожога превышают 2,5 сантиметра, он считается тяжелым, и ребенку требуется специализированная медицинская помощь.

До того, как ребенок после ожога будет доставлен в больницу или травмпункт, нужно позаботиться об охлаждении места ожога.

Нельзя вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри - лучше ограничиться свободной стерильной повязкой.

[https://vk.com/fizkult\\_\\_ura](https://vk.com/fizkult__ura)

