

# **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

## **Правила поведения на солнце**

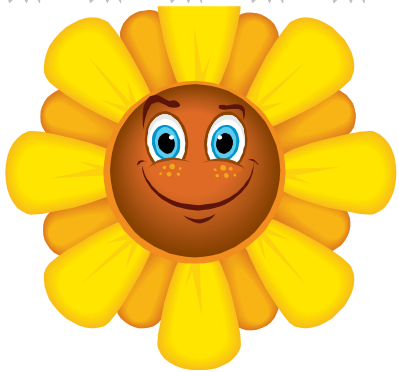
**Солнце - мощный природный фактор, необходимый для здоровья.**

**Наибольшая интенсивность солнечного излучения с 12.00 до 15.00.**

**Длительное пребывание на солнце может привести к нежелательным последствиям.**

**Необходимо соблюдать элементарные правила:**

- ❖ Наличие у ребенка головного убора и солнцезащитных очков.**
- ❖ Соблюдение питьевого режима.**
- ❖ Чередование активной двигательной деятельности с играми малой подвижности.**
- ❖ В период активности солнца находиться в тени деревьев, под тентом.**
- ❖ Принятие солнечных ванн необходимо дозировать с постепенным увеличением времени пребывания на солнце. Для детей дошкольного возраста - не более 40 минут.**



# **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

## **СОЛНЕЧНЫЙ УДАР**

При длительном пребывании на солнце, особенно без головного убора, может произойти солнечный удар, при котором поражается нервная система.

### **ПРИЗНАКИ СОЛНЕЧНОГО УДАРА**

- ❖ Головная боль, вялость, тошнота, рвота, озноб.
- ❖ Повышение температуры тела.
- ❖ Раздражительность, капризность ребенка.
- ❖ Отказ от еды

### **ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

#### **ПРИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ.**

- ❖ Увести ребенка в тень
- ❖ Раздеть, умыть прохладной водой, положить на голову салфетку, смоченную холодной водой.
- ❖ Уложить в постель и часто и обильно поить
- ❖ Вызвать врача.

**В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДУЮЩИХ 2-3 ДНЕЙ  
РЕБЕНКУ СЛЕДУЕТ НАХОДИТЬСЯ  
ТОЛЬКО В ТЕНИ.**