**Консультация для родителей:**

**«Какие опасности поджидают**

**ребенка летом»**

 ***РЕБЁНОК И СОЛНЦЕ.***

Истосковавшись по теплу и свету, летом мы проводим слишком много времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов и тепловом ударе. Еще до наступления жары следует приобрести детский защитный крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета.

***Солнечные лучи или солнечная радиация***, 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 следует.

Не надо стремиться к тому, чтобы ребенок хорошо загорел, лучше всего, если ребенок находиться 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 его здоровья: он не устаёт от солнца, не потеет, не перегревается, ему не угрожают солнечные ожоги.

***Старайтесь, чтобы*** ребенок в полдень вообще не находился на солнце, т.к. это вредно: в это время в атмосфере содержатся преимущественно тепловые, или инфракрасные лучи, вызывающие перегревание.

***Лучшее время для игр на участках, освещенных солнцем – утренние часы с 9. – 11. а во второй половине дня — с16.ч когда солнце находится достаточно низко над горизонтом*.**

|  |
| --- |
| **Как защитить ребенка от солнечного ожога и теплового удара:**•​ Выходя на улицу, обязательно надевайте ребенку панамку..•​ Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.•​ Даже если ребенок не обгорел в первые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.•​ Ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или под деревьями.•​ Одевайте ребенка в легкую хлопчатобумажную одежду.•​ На жаре дети должны много пить.•​ 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. Нельзя вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри - лучше ограничиться свободной стерильной повязкой. |

**Основные признаки перегревания**— 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.

**Питание ребенка летом**

В жаркое полуденное время, когда аппетит у ребёнка резко снижается необходимо изменить режим кормления, поменять местами обед и полдник. Ему подойдет более легкое питание кисломолочные продукты, соки, фрукты, ягоды. А когда ребенок поиграет после дневного сна и проголодается, он прекрасно справится е калорийным, богатым белками, полноценным обедом.

В жару у детей повышается потребность в жидкости. В жаркие дни полезно давать питье пред кормлением. Это повышает аппетит. Можно разрешить запивать второе блюдо соком, водой и т.п.

И, наконец, не забывайте летом тщательно следить за соблюдением необходимых гигиенических правил, используйте только свежие, высококачественные продукты, тщательно мойте овощи, фрукты.

Летом мало кто из родителей удерживается от соблазна напоить малыша парным молоком или угостить его немытыми ягодами из сада, овощами с огорода.

Даже обычные для ребенка продукты питания в жаркое время года быстро портятся, а срок их хранения сокращается.

**•​ Как избежать пищевого отравления:**

Ягоды, фрукты и овощи тщательно мойте под проточной теплой водой с моющим средством.

•​ Мойте руки до и после того как дотронулись до пищи.

•​ Горячую пищу следует разогревать и подавать в горячем виде. Готовьте мясо и молочные продукты при температуре не ниже 70 градусов.

•​ Скоропортящиеся продукты можно держать не в холодильнике - при комнатной температуре (около 20 градусов) - не более 2-х часов. Если в жару вы отправились на пикник, то время хранения продуктов снижается до 1 часа.

•​ После соприкосновения с сырым мясом посуду необходимо вымыть самым тщательным образом, а разделочную доску лучше отдраить жесткой губкой.

•​ Во время приготовления и разогрева пищи в микроволновой печи периодически помешивайте ее или пробуйте, взяв продукт из разных мест, т.к. температура в СВЧ распределяется недостаточно равномерно

**Будьте здоровы!!!**