

Консультация для родителей:

Советы загорающим»

С наступлением лета все стремятся больше времени быть на свежем воздухе, **позагорать**.

Загар, то защитная реакция кожи человека на воздействие ярких солнечных лучей. А детская кожа очень тонкая и нежная, поэтому прямое попадание на нее солнечных лучей опасно. В сильную жару детям можно находиться только в тени. И чем младше ребенок, тем меньше времени ему можно находиться на солнце.

1. Тщательно подбирайте место для отдыха. Располагайтесь в тени.
2. **Загорать** можно только до 11 часов утра и после 17 часов вечера, причем начинать нужно с 5-10 минут.
3. Находиться на солнце можно только в головных уборах.
4. Одевайте малыша в легкую маечку и трусики. А если Вы собираетесь купаться – приготовьте сухую сменную одежду.
5. На незащищенную одеждой кожу ребенка наносите специальные солнцезащитные детские средства. Для малышей такие средства обычно выпускаются с высоким уровнем защиты – не меньше 60. Причем, обратите внимание, что чем светлее кожа у ребенка, тем выше должна быть степень защиты средства.
6. В жаркое время года стоит больше кушать продуктов, которые содержат бета-каротин, таких как абрикосы, морковь, шпинат. Он хорошо укрепляет организм и защищает от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей на кожу.
7. Пребывание на солнце сильно обезвоживает организм, поэтому нужно часто давать малышу пить.
8. И, собираясь на улицу, в солнечный день не забудьте одеть ребенку солнцезащитные очки, которые смогут защитить глазки малыша от вредного ультрафиолета.
9. Если ребенок усидчив, а вы собираетесь на пляж, захватите с собой пляжный зонт. Так вы сможете искусственно ему создать тень.
10. После солнечных ванн обязательно выкупайте малыша.

Желаем Вам, чтобы это лето запомнилось яркими солнечными днями, хорошим настроением, отличным отдыхом и только позитивными эмоциями!