

Консультация для родителей «Солнце – Друг или враг»»





В жаркую солнечную погоду необходимо защищать голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет) легким, легко проветриваемым головным убором, желательно из льна или хлопка.



**Глаза защищать темными очками,
причем очки должны быть с
фильтрами, полностью
блокирующими солнечные лучи
диапазона А и В.**



Избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период с 12.00 до 16.00 часов.



**За 20-30 минут до выхода на улицу
необходимо нанести на кожу
солнцезащитный крем (не менее
25-30 единиц).**



Пребывать на открытом солнце можно не более 6-8 минут в первые дни и 8-10 минут после образования загара, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.



Избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову – прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару, больше пейте.



**Лучше загорать не лежа, а в
движении, принимать солнечные
ванны в утренние и вечерние
часы.**



**Протирайте время от времени
лицо мокрым, прохладным
платком, чаще умывайтесь и
принимайте прохладный душ.**



**При ощущении
недомогания сразу же
обращайтесь за помощью.**

