

## Консультация для родителей. «Летний отдых с ребёнком: кратко о главном»

### Польза летнего отдыха

Отдых в привычном климате (например, на природе в загородной местности) помогает укрепить здоровье ребёнка за счёт:

- длительных прогулок;
- воздушных и солнечных ванн;
- закаливания;
- купания.

Солнце необходимо для выработки провитамина D — это профилактика рахита и укрепление иммунитета.

### Риски и их признаки

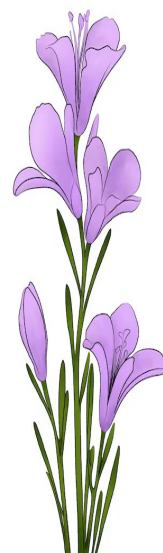
**Солнечный удар** (в т. ч. с поздними проявлениями к вечеру):

- головная боль, вялость;
- тошнота, рвота;
- раздражительность, капризы;
- озноб, повышение температуры;
- иногда — понос.

**Тепловой удар:**

- слабость, одышка;
- жажда, головная боль;
- тошнота, обморочное состояние;
- покрасневшая, влажная, горячая кожа.

**Солнечный ожог:** покраснение и болезненность кожи.



### Правила безопасного отдыха

1. **Время прогулок:** избегайте улицы с 11:00 до 16:00. Оптимально — утром (до 11:00) и вечером (после 16:00–17:00).
2. **Место:** выбирайте тенистые зоны (парки, леса, места с навесами). У водоёмов ребёнок должен находиться **в тени**.
3. **Одежда:**
  - светлая, свободная, из натуральных тканей;
  - обязательно — головной убор (панама, шляпа);
  - у воды — майка и шорты/трусы.
4. **Защита кожи:** для белокожих и светлоглазых детей используйте **солнцезащитный крем** с SPF 30–50 (обновляйте каждые 2 часа или после купания).
5. **Питьевой режим:** предлагайте воду часто и небольшими порциями. Подойдут: вода, некрепкий чай, разбавленные соки.

6. **Постепенность:** начинайте с 5–10 минут солнечных ванн, постепенно увеличивая время под контролем самочувствия ребёнка.

### Первая помощь

#### **При солнечном/тепловом ударе:**

1. Уведите ребёнка в тень или прохладное помещение.
2. Разденьте, обеспечьте доступ свежего воздуха.
3. Умойте холодной водой, положите на лоб смоченную салфетку.
4. Напоите прохладной (не ледяной) водой или чаем.
5. При ухудшении состояния — **вызовите врача**.
6. В течение 2–3 дней избегайте прямых солнечных лучей.

#### **При солнечном ожоге:**

1. Уведите в тень.
2. Охладить кожу (влажная прохладная ткань или тёплый душ).
3. Смажьте поражённые участки:
  - детским средством после загара (с пантенолом);
  - кефиром, простоквашей или сметаной (для лёгких ожогов).
4. Обеспечьте обильное питьё.
5. При сильных ожогах, волдырях или повышении температуры — **обратитесь к врачу**.

### **Краткий чек-лист для родителей:**

- гуляйте утром и вечером;
- берите воду и головной убор;
- одевайте ребёнка легко и светло;
- используйте солнцезащитный крем;
- следите за самочувствием малыша;
- при признаках перегрева — действуйте быстро;
- в сомнительных случаях — консультируйтесь с педиатром.

