

**Консультация  
для родителей:**

# **КАК ОДЕТЬ РЕБЕНКА ЛЕТОМ?**



Если Вы не знаете, как одеть ребенка в жару, лучше пусть это будет очень легкая одежда. Например, трусики и майка, шортики или юбочка, сарафанчик или распашонка, или же тоненькая рубашечка без рукавов. В этом вопросе важно учитывать комфорт ребенка, и ткани должны быть исключительно натуральными (хлопок, ситец, батист, х/б, тонкий трикотаж), лучше светлого цвета, потому что они меньше притягивают солнце. Наличие головного убора в такое время обязательно! При первых же признаках перегрева (жалобы на сухость во рту, вялость, бледность) дайте крохе попить и оботрите влажной салфеткой.

На прогулку с собой берите питьевую воду или компот. Конечно, дети охотнее будут пить сок, но важно помнить, что он не утоляет жажду. Если же ребенок уговорил Вас купить ему пакетик, то лучше берите осветленный (без мякоти) – виноградный, яблочный яблочно-виноградный или березовый. Но ни в коем случае не покупайте сладких газированных напитков!

Помните также о графике прогулок: оптимальное время – это утро или вечер. В дневное время лучше посидите дома. Выбирая места для прогулки, остановитесь на том, где можно спрятаться в тень, чтобы ребенок мог спрятаться в прохладном месте, избегая солнца.

Если Вы заметили, что крохе жарко, оботрите его личико и ладошки влажными салфетками, которые лучше предварительно взять из дома. Кстати, они должны быть без запаха и без спирта, чтобы у детей не появилась аллергия или раздражение. Если вы собрались на пляж – это отлично, но здесь важно не забывать о солнцезащитном креме для ребенка. Покупая его, обязательно обратите внимание на дату производства, наличие SPF-фильтров и возрастные ограничения. Лучше не покупать солнцезащитные средства на пляжах (очень может быть, что нарушены правила хранения этих средств). Время нахождения ребенка на открытом солнце должно быть ограничено. На прогулке всегда следите за поведением своего чада.

И при первых же признаках перегрева (жалобы на сухость во рту, вялость, бледность) дайте ему попить и оботрите влажной салфеткой или тканью (пеленкой). Если Вы видите, что у ребенка поднимается температура, то нужно срочно обратиться к врачу. Возможно, у малыша солнечный удар. После прогулки, вернувшись домой, обязательно ополосните ноги ребенка прохладной водой. Можно даже принять летний (слегка теплый) душ. После такой процедуры снимается усталость и становится намного легче. Запомните главные правила детского досуга в жаркое время года: - обязательный головной убор; - свободная одежда из натуральных тканей; - наличие тени во время прогулки; - гуляйте до 12.00 или после 16.00, в остальное время лучше будьте дома; - обильное питье; - наличие влажных салфеток. Вы узнали, как одеть ребенка в жару и уберечь его от перегрева. Хороших Вам семейных выходных и не забудьте воспользоваться нашими советами!

# Алгоритм одевания летней одежды



**НОСКИ**



**штаны  
юбка  
футболка**



**панамка  
кепка**



**обувь**

