

**Консультация для уважаемых родителей на тему**

**«Основные правила безопасности в жару летом!»**

Уважаемые родители, наконец-то наступило долгожданное и жаркое лето! Но не во всех случаях лето – радостное событие!

Летом бывает непогода, а именно проливные дожди, гроза, молния, ветер, лужи. Поэтому в такую погоду стоит одевать своего ребенка теплее, чтобы не простудиться!

Но также лето – это и самое жаркое время года! Нас подстерегают высокая температура, прямые солнечные лучи, духота в квартире, в садике! Недостаток влаги могут быть очень опасными, особенно для нежного маленького организма! Поэтому хотелось бы вам напомнить об основных правилах безопасности ваших детей в жару!

**Основные правила безопасности в жару**

1. Выбираем для прогулок тенистые места, где много свежего воздуха: парки, скверы, набережную, если там не слишком солнечно;

2.Одеваемся легко: кофточки с короткими рукавчиками и шортики из натуральных материалов, легкие носочки, удобные сандалики;

3.Пьем много воды: соки, фреши и молочные продукты — это, конечно, очень хорошо, но в такую погоду организму нужна именно чистая вода! То есть на прогулку берем не только сочок, но и водичку;

4.Носим головной убор: панамка, кепочка, что угодно, но из легкой ткани и светлой расцветки, чтобы защищать головку малыша от солнечных лучей, не перегревая его при этом;

5.Выбираем для прогулки безопасное время: до 11 часов утра и после 16 часов дня;

6.Пользуемся солнцезащитной косметикой: обязательно проверенной детской серией, желательно на основе натуральных «органик» компонентов.

7.Полезны прохладная ванна или душ по 1–2 минуты 1 раз в 1–2 часа.

8.Старайтесь чаще проветиривать помещение, даже если включен кондиционер — он высушивает воздух.

9.Если вы проводите время на природе, вблизи водоёмов, помните, что дети всегда должны быть под вашим контролем.

10. Не загорать долго под палящим солнцем.



