 **осторожно - солнце!**

Наступили долгожданные жаркие летние дни! Мы так со­скучились по солнечному теплу! Но солнце может стать не только другом вашего ребенка, но и злейшим его врагом, если не предпринять заранее следующие меры:

* Позаботьтесь о легкой, не стесняющей движений, а глав­ное - воздухопроницаемой одежде (лучше хлопчатобумажной и льняной, а не из синтетических волокон).
* На даче, у реки и в городе, отправляясь на прогулку, обязательно берите с собой одежду с длинными рукавами.
* Обязателен головной убор для ребенка! И лучше, если это будет не модная яркая бейсболка из плотной ткани, не пропускающей воздух, и не изящная шляпка из синтетики, а панамка из хлопка или шляпка из соломки, чтобы кожа головы дышала.
* Не допускайте, чтобы дети долгое время находились на открытом солнце. Конечно, солнечные лучи полезны: под их воздействием в организме вырабатывается витамин В,
* Но не забывайте главное правило - загорать надо постепенно: ребенок должен находиться на открытом солнце сначала 2-3 минуты, затем, постепенно увеличивая время загорания, можно довести его до 10-15 минут. Помните, что достаточное количество солнечных лучей ребенок получит и тогда, когда будет играть в тени дерева или под тентом. И листья, и ткань все равно пропускают ультрафиолет, но не во вредных для ребенка количествах.
* Позаботьтесь о том, чтобы при выезде в лес и на дачу ребенок не отравился ядовитыми растениями и грибами. Постарайтесь заранее побеседовать с ребенком об этом, а потом покажите ему все опасные для него растения. И все-таки стремитесь к тому, чтобы ребенок играл у вас на глазах, все время находился на виду.

