



**Когда термометр показывает за 30 градусов, мы не наслаждаемся летом, а спасаемся от него.** И в такие дни, детям приходится тяжелее всего!

Спасаемся от жары с ребенком, придерживаясь полезных рекомендаций:

Сохраняем естественную прохладу.

Рекомендуется в квартире широко распахивать окна ранним утром и поздним вечером, а после проветривания плотно закрывать ночные шторы, особенно если комната находится на солнечной стороне.

Если же проветривать комнату в самое дневное пекло, то эффект будет обратным.

Если наступила настоящая жара, прогулки лучше планировать на утро или на вечер.

Необходимо пользоваться солнцезащитными средствами с SPF 30 и выше, и ограничивать время пребывания под прямыми солнечными лучами.

В жаркую погоду предлагайте лёгкие блюда – овощные и фруктовые салаты, просто цельные фрукты и овощи, молочные коктейли, творожки.

А соки, морсы, холодные чаи, компоты и просто вода отлично утолят жажду!

Подходящая одежда.

Основная рекомендация – это панамка, кепка или другой головной убор светлых тонов.

Подходящая одежда для прогулок – из натуральных тканей и свободного покроя.