



**Летом детям всё больше времени хочется проводить на улице. Да это и понятно, на свежем воздухе множество игр и развлечений.**

Как сделать летнюю прогулку комфортной ?

- Одежда

Следует правильно подобрать одежду для ребёнка.

Она должна быть из 100% хлопка. Малышей лучше максимально закрыть от солнечных лучей

- Время

Предпочтение лучше отдать прогулкам в утреннее и вечернее время. Не стоит гулять на улице с 11.00 и до 16.00 дня, так как именно на это время приходится разгар активности солнечных лучей.

- Безопасность

Не забываем про шляпу/панамку, а так же крем от солнечных лучей

- Соблюдаем питьевой режим

- Загорать можно не более 15 минут и хорошо бы чередовать с водными процедурами.