**Консультация по теме: «Солнце- польза и вред».**

- мощный природный фактор, необходимый для здоровья. После пасмурных дней и пребывания в городе, где солнечных свет, пробиваясь через пелену выхлопных газов и промышленных выбросов, теряет самую полезную часть ультрафиолетового спектра, нам не терпится насладиться на природе яркими солнечными лучами. Вместе с тем длительное пребывание на солнце может привести к нежелательным последствиям. При длительном пребывании на солнце, особенно без головного убора, даже в средней полосе России, а не только на юге, может развиться **солнечный удар,** при котором происходит поражение нервной системы. Как это проявляется? Головной болью, вялостью, тошнотой, рвотой. При первых признаках солнечного удара ребенка необходимо увести тень, раздеть, умыть холодной водой, напоить холодным чаем и уложить в постель. В течение двух – трех дней ему следует находиться только в тени. Признаки солнечного удара могут появиться позднее, даже к вечеру. Ребенок становится раздражительным, капризным, появляется озноб, повышается температура тела. Он отказывается от еды. Иногда бывают рвота и понос. Уложите малыша в постель, часто и обильно поите, положите на голову салфетку, смоченную холодной водой. Вызовите врача.

Солнце

**Тепловой удар** происходит вследствие общего перегревания организма. Он может развиться в жаркую безветренную, иногда и в пасмурную погоду, особенно если ребенок недостаточно легко одет, находится в душном жарком помещении или в лесу на непосильной для его возраста длительной прогулке. Поэтому в жаркую погоду прогулке следует предпочесть пребывание в саду – в тени деревьев или под тентом, защищающим от прямых солнечных лучей. Белая легкая одежда (трусы, майка и панамка) защитит кожу ребенка от рассеянных и отраженных лучей солнца.