

Консультация для родителей «Зачем нужен головной убор летом»

Лето – это прекрасная пора и для детей, и для взрослых. Именно летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд здоровья на весь год. С наступлением жарких летних деньков ребята много времени проводят на свежем воздухе. Солнце благотворно влияет на детский организм. Под воздействием солнечных лучей укрепляется иммунная и нервная система, нормализуется обмен веществ. Но солнце может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим врагом. В жаркую погоду под воздействием прямых солнечных лучей усиливается приток крови к мозгу, увеличивается нагрузка на сосуды головного мозга, повышается внутричерепное давление.

В результате могут возникнуть неприятные ощущения: слабость, головокружение, мушки перед глазами, тошнота. Важно следить, чтобы голова ребёнка всегда была прикрыта, обязательно надевайте головной убор. Помните, что выбирать головной убор надо не только красивый, но и удобный для ребёнка.



Основные критерии при выборе головного убора летом:

1. Детский головной убор должен свободно сидеть на голове, не давить, не жать и не натирать.
2. Все летние головные уборы должны быть сделаны из легких, натуральных материалов, которые пропускают воздух.
3. На них должно быть минимум выступающих элементов, потому что за них могут запутываться волосы.
4. Выбирайте головные уборы светлых тонов – они меньше притягивают солнце и оберегают голову ребенка от перегрева.

Даже если ребёнок постоянно находится под навесом, в тени, головной убор обязателен. Следует помнить, что тепловой удар — это следствие продолжительного нахождения в условиях с повышенной температуры воздуха или в одежде, нарушающей теплоотдачу, то есть можно легко получить тепловой удар и без воздействия прямых лучей солнца. Правильный головной убор поможет Вашему малышу весело и активно проводить летнее время на солнышке, а Вам — подарит уверенность в его комфорте и безопасности. Носите головной убор летом!



Составитель: Зеленкина Л.П.

Источник: afisha.uz
nsportal.ru