



ЗДОРОВЬЕ

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЁНКА

Как правильно ЗАКАЛИВАТЬ СОЛНЦЕМ ?

- ! Проводите солнечные ванны с детьми в движении и играх
- ! Начинайте солнечные ванны с 5-10 минут, постепенно увеличивая каждую процедуру на 5-10 минут
- ! Не допускайте пребывания на солнце детей до одного года
- ! Гуляйте с малышом чаще на свежем воздухе в тени – не под прямыми лучами солнца
- ! Заканчивайте солнечные ванны водными процедурами и обтиранием малыша насухо

Помните:

абсолютным
противопоказанием
к проведению солнечных
ванн является температура
воздуха выше **+30 °C**

**СОЛНЦА – В МЕРУ!
БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ,
СОЛНЕЧНЫМИ
ВАННАМИ
НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ!**

