**ГБОУ школа 1375 ДО 6**

***Консультация для родителей***

*Что ты мне подаришь, лето?
— Много солнечного света!
В небе pадyгy-дyгy!
И ромашки на лyгy!
— Что ещё подаришь мне?
— Ключ, звенящий в тишине,
Сосны, клёны и дубы,
Землянику и грибы!
Подарю тебе кyкyшкy,
Чтобы, выйдя на опyшкy,
Ты погpомче кpикнyл ей:
«Погадай мне поскорей!»
И она тебе в ответ
Нагадала много лет! (В. Орлов)*

**Осторожно: тепловой и солнечный удар!**

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге.  Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться  во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочит голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Здоровья вам и вашему малышу……

Выполнила: Зайнетдинова А.И