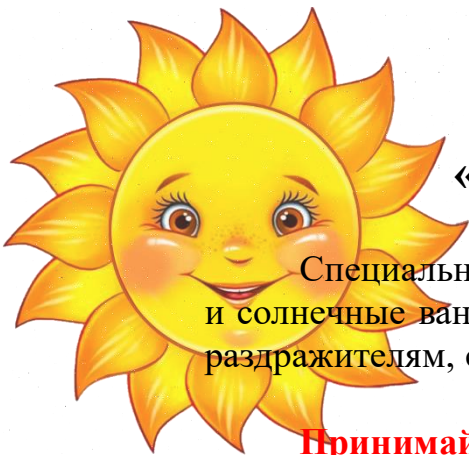




«Как правильно закаляться солнцем?»

Специальные закаливающие процедуры (летний период) — воздушные и солнечные ванны, разнообразные водные процедуры, ходьба по дорожкам-раздражителям, сон при открытых окнах и другие.

Принимайте солнечные ванны в движении

Начинайте прием солнечных ванн с 5-10 минут, постепенно увеличивая каждую процедуру на 5-10 минут

Не допускайте допускать пребывания на солнце детей до одного года

Гуляйте с малышом не под прямыми солнечными лучами

Употребляйте достаточное количество жидкости

Заканчивайте солнечные ванны водными процедурами и обтиранием на сухо

Надевайте головные уборы, наносите солнцезащитные средства каждые 3 часа

ПОМНИТЕ:

ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ К ПРИНЯТИЮ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН ЯВЛЯЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА +30!

**СОЛНЦА - В МЕРУ!
БЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ,
СОЛНЕЧНЫМИ
ВАННАМИ
НЕ ЗЛУОППОТРЕБЛЯЙТЕ!**

