**Как не навредить ребенку на летнем отдыхе**

Лето – удачное время для укрепления здоровья детей — долгих прогулок на свежем воздухе, восполнения дефицита витаминов с помощью овощей-фруктов и солнечных ванн. Однако легко перестараться и, наоборот, навредить ребенку.

**Не перекармливать фруктами**

Фрукты, ягоды и овощи, без сомнения, полезны для ребенка. Однако они содержат большое количество клетчатки и при переизбытке могут вызвать понос и вздутие живота. Следует излишние ягоды замораживать и зимой восполнять ими недостаток витаминов.

**Избегать переизбыток солнца**

Большинство родителей знают о пользе витамина D и о том, что он вырабатывается в коже под воздействием солнечных лучей. Однако, чувствительная детская кожа быстро реагирует на избыток инсоляции ожогами, которые во взрослом возрасте в несколько раз повышают риск развития рака кожи. Помните о правилах:

1. Дети до года не должны находиться под прямыми лучами солнца, им рекомендован загар в тени и при мягком рассеянном свете.

2. Детям постарше можно находиться на солнце до 11 часов и после 16.

3. Перед выходом на солнце наносите на кожу ребенка солнцезащитный крем. Обновлять его нужно каждые два часа и всякий раз после купания.

**Гулять в любую погоду**

В жаркую погоду, даже находясь в тени, можно получить тепловой удар. Этому способствуют отсутствие ветра, морской влажный климат, недостаточное количество жидкости.

Чтобы избежать теплового и солнечного ударов, сильную жару лучше пережидать в прохладе и давать ребенку как можно больше чистой воды без газа. На прогулку ребенок должен выходить в светлой панамке и свободной одежде из натуральных тканей.

**Нельзя купаться в грязном водоеме**

Пресноводные водоемы опаснее морских, в них бактерии быстрее и легче размножаются и могут вызывать различные заболевания – например, кишечные инфекции. Особенно стоит опасаться водоемов со стоячей водой, так как они являются рассадниками для инфекций. То же касается и городских фонтанов.

**Закалять без системы**

Закаливание должно происходить по правилам:

1. Процедуры нужно повторять каждый день.

2. Продолжительность и темпы закаливания надо увеличивать постепенно.

3. Ребенок не должен бояться закаливания. Если процедуры вызывают у детей негативные эмоции, прекратите их на время и в следующий раз добавьте в этот процесс элемент игры.

4. Не переохлаждайте и не перегревайте ребенка.

5. Хорошо, если закаливается вся семья. Пример родителе в этом этом значим.