

## Закаливание для детей

### Закаливание детей 2-3 лет в домашних условиях



Считается, что проводить солнечные ванны можно начиная с 1-го года. При этом температура воздуха должна быть 20 - 30 градусов со знаком плюс (Не более!). Допустимое время пребывания под открытым солнцем 5-10 минут для первого раза. Затем возможно постепенное увеличение этого показателя, вплоть получаса - 40 минут.

Наиболее подходящим временем для посещения пляжа считаются утренние часы с 9 до 12, и послеобеденный период с 16 до 18 часов. Кстати. Эти же промежутки рекомендованы и взрослым.

#### **Рекомендации:**

Отправляясь с малышом на пляж, не забудьте про головной убор, а также внимательно следите за состоянием его кожи. Так при малейшем покраснении кожи ребенка пребывание на солнце следует отложить, как минимум на 1 день. Если при появятся другие неприятные симптомы (головокружение, тошнота и рвота, потеря аппетита), следует обратиться к специалисту, так как может иметь место солнечный удар у детей или другие заболевания.