**Осторожно, солнечный удар!**

Лето вступает в свои права и несет с собой не только море радостей, но и массу неприятных сюрпризов. Солнечные и тепловые удары – одни из главных опасностей летнего сезона. Жара характеризуется превышением среднеплюсовой температуры воздуха на 10 и более градусов в течение нескольких дней. Опасность заключается в тепловом перегревании человека, т.е. угрозе повышения температуры тела выше 37,1 С или теплонарушении – приближении температуры тела к 38,8 С. Тепловое критическое состояние наступает при длительном или сильном перегревании, способном привести к тепловому удару или нарушению функции сердечной деятельности. Солнечный удар наступает при действии прямых солнечных лучей на непокрытую голову. Признаками теплового и солнечного удара являются: вялость, разбитость, тошнота, головокружение, судороги, обмороки.

Тепловым и солнечным ударам наиболее подвержены дети, подростки, пожилые люди, а также люди находящиеся в состоянии алкогольного опьянения. У данной категории лиц по разным причинам хуже работает система терморегуляции организма - процессы, направленные на поддержание стабильной температуры организма.

Зачастую мы забываем о мерах предосторожности, в условиях бурной повседневной жизни, нам некогда задумываться о таких вещах как – **тепловой и солнечный удар**. И это актуальная тема сегодняшнего времени. В детских садах нередко пренебрегают правилами безопасности перед **тепловыми и солнечными ударами**. Задача данной работы – донести важность воздействия на организм высокой температуры и попадание прямых **солнечных лучей**, а так же их последствия.

Воспитатель младшей группы «Б» Локтева О.К. провела  с детьми беседу  о пользе  и вреде  пребывания на солнце.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребенок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

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

В целях безопасности без головного убора не стоит выходить из дома, чередовать время пребывания на солнце с играми в тени, не допускать обезвоживание организма.

Следуя простым рекомендациям, поможет обезопасить жизнь ребенка.