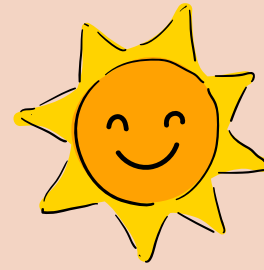


Porady dla rodziców dotyczące bezpiecznego lata

Łąto to najwspanialsza pora roku, kiedy dzieci spędzają najwięcej czasu na świeżym powietrzu, bawiąc się z przyjaciółmi. Jednak wraz z ciepłem, słońcem i rozrywkami pojawiają się również różne niebezpieczeństwa. Aby lato było nie tylko radosne, ale i bezpieczne, przedstawiamy kilka ważnych zaleceń:

Ochrona przed słońcem



Krem z filtrem SPF: przed wyjściem na dwór należy posmarować dziecko kremem z filtrem przeciwsłonecznym. (dla dzieci najlepiej SPF 50+).



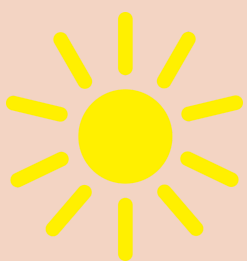
Kapelusz: wybierz kapelusz z szerokim rondem, który zakrywa twarz, uszy i kark.



Okulary przeciwsłoneczne: wybierz okulary z ochroną UV 400, odpowiednie dla dzieci.



Ubrania: ubieraj dziecko w lekką, jasną i przewiewną odzież (np. z bawełny lub lnu).



Unikanie bezpośredniego słońca: nie pozwalaj dziecku przebywać na pełnym słońcu między godziną 11:00 a 16:00, gdy słońce jest najsilniejsze.



Cień: dzieci powinny bawić się w cieniu lub pod parasolem, namiotem z zadaszeniem.

Woda



- **Woda:** upewnij się, że dziecko pije wystarczająco ilość wody, zwłaszcza w upalne dni – to pomaga zapobiec przegrzaniu i odwodnieniu.
- **Unikaj słodzonych i gazowanych napojów** – najlepiej podawać zwykłą wodę lub niesłodzoną herbatę.

Przypomnij dzieciom: dobra zabawa to świetna sprawa, ale bezpieczna zabawa – jeszcze lepsza!