

## Консультация для родителей на тему:

### "Осторожно - солнце!"



С наступлением жарких летних деньков все спешат больше времени проводить на свежем воздухе. Солнце благотворно влияет на детский организм. Под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин D, так необходимый для профилактики рахита, укрепляется иммунная и нервная система, нормализуется обмен веществ, вырабатывается серотонин, который называют «гормоном радости». Но солнце может стать не только другом вашего ребёнка, но и

злейшим врагом. Советуем вам строго соблюдать правила нахождения детей на солнце.

### 1) Выбор одежды



Одежда, которую вы одеваете ребёнку, должна быть лёгкой, не стесняющей движений, из натуральных тканей (лучше хлопчатобумажной или льняной). Если вы планируете длительные прогулки не забудьте взять с собой одежду с длинным рукавом, чтобы защитить малыша от солнечных лучей.

### 2) Головной убор



Летом в солнечные дни обязательно одевайте ребёнку головной убор! Это может быть лёгкая панамка или косынка из хлопка, подойдёт и соломенная шляпка. Главное, чтобы кожа головы свободно дышала.

### 3) С какого возраста можно загорать детям



Детская кожа вырабатывает мелатонин в очень маленьких количествах. Детки до 2х лет сгорают, даже находясь на солнышке небольшой отрезок времени. 5-10 минут в день на жаре более, чем достаточно. Только после того, как ваш кроха перешел 2х-летний рубеж, вы можете без опасений для его жизни позволять солнечные ванны.

Правда, некоторые педиатры говорят, что стоит подождать, пока вашему малышу не исполнится 3-3, 5 года. Дело в том, что организм каждого ребенка индивидуален. Обладателям

светлой кожи лучше не рисковать и прислушаться к совету врача. Если же кожа вашего малыша более смуглая, кратковременные солнечные процедуры ему не повредят.

Тем не менее, личико малыша должна защищать панамка, закрывая макушку и само лицо. Плечи также надо прикрывать.

А на оставшиеся открытые участки кожи наносить защитный крем.

Принимая солнечные ванны, начинайте с небольшого времени - 15-20 минут для первого раза будет достаточно.

Постепенно увеличивайте этот промежуток. Организм ребенка постепенно адаптируется к новым условиям. Однако находиться на ярком солнце больше двух часов в день ни в коем случае нельзя.

### **Какое время наиболее подходящее чтобы загорать**

Это утренняя пора, с 9 и до 11. Утром, когда лучи еще только скользят по поверхности земли, атмосфера настолько плотная, что поглощает ультрафиолет, исходящий от солнца.

Самое вредное влияние дневного светила в обеденный период: с 11:30 до 16:00. Быть на солнце в такое время опасно и для детей и для взрослых.

Противопоказанием к принятию солнечных ванн врачи считают температуру воздуха выше 30 градусов.

#### 4) Питьевой режим



Очень важно следить за питьевым режимом ребёнка. Ведь вода является важнейшая составляющая организма. Чаще предлагайте попить малышу. Лучше всего кипячёную или бутилированную воду без газа. Можно предложить несладкий отвар шиповника, компот, но любое питьё должно быть обязательно тёплым. Давайте детям столько пить, сколько они требуют. Дневная норма питьевой воды для ребенка в возрасте от трех до семи лет составляет примерно 1,2-1,7 литров.

## 5) Солнцезащитная косметика



Используйте специальную детскую косметику для защиты кожи от вредных ультрафиолетовых лучей. Чтобы солнцезащитные средства действительно работали, внимательно изучите инструкцию по применению.

**Берегите себя и своих близких!**

Консультацию подготовила инструктор ФК – Скакова Л.Ю.