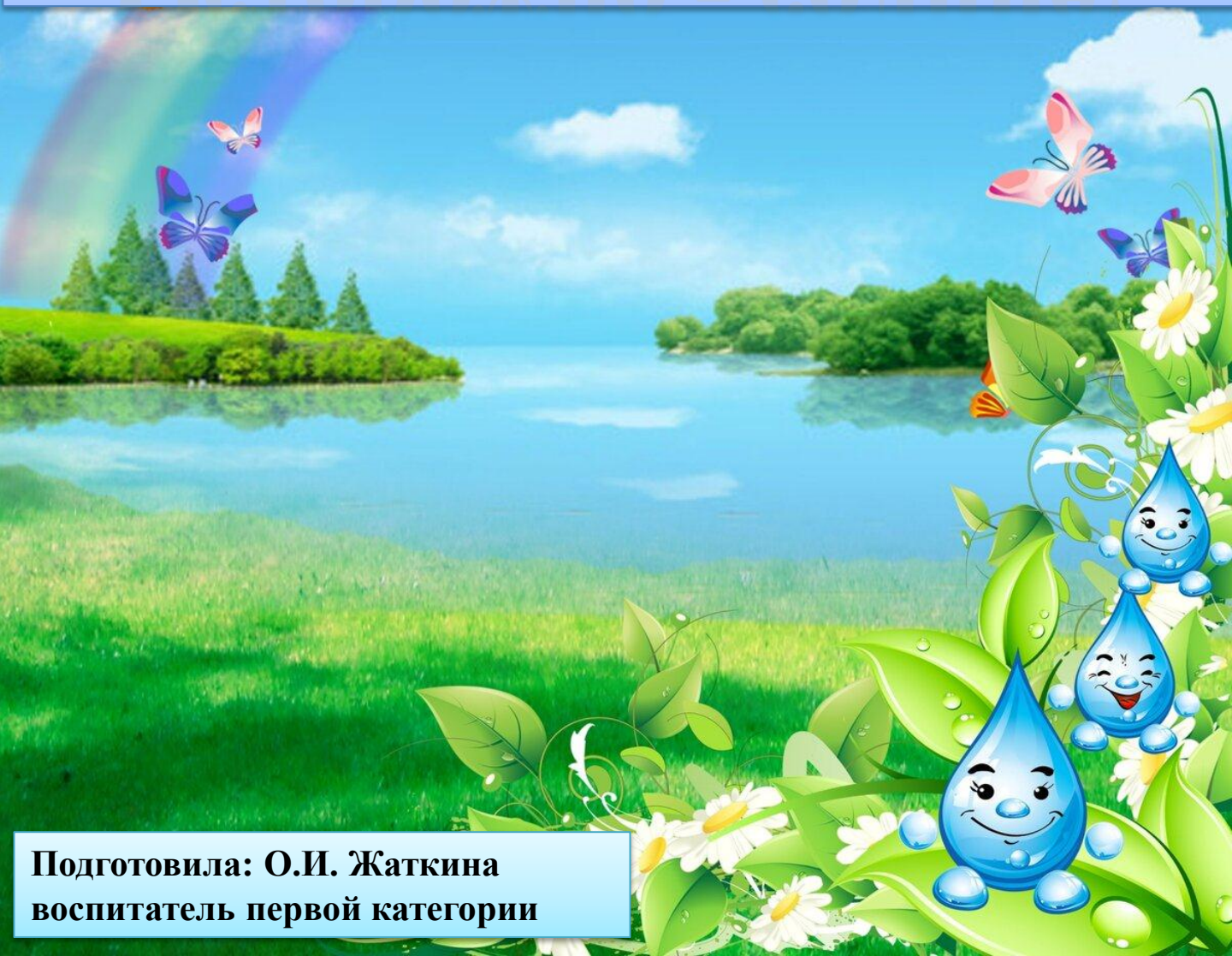
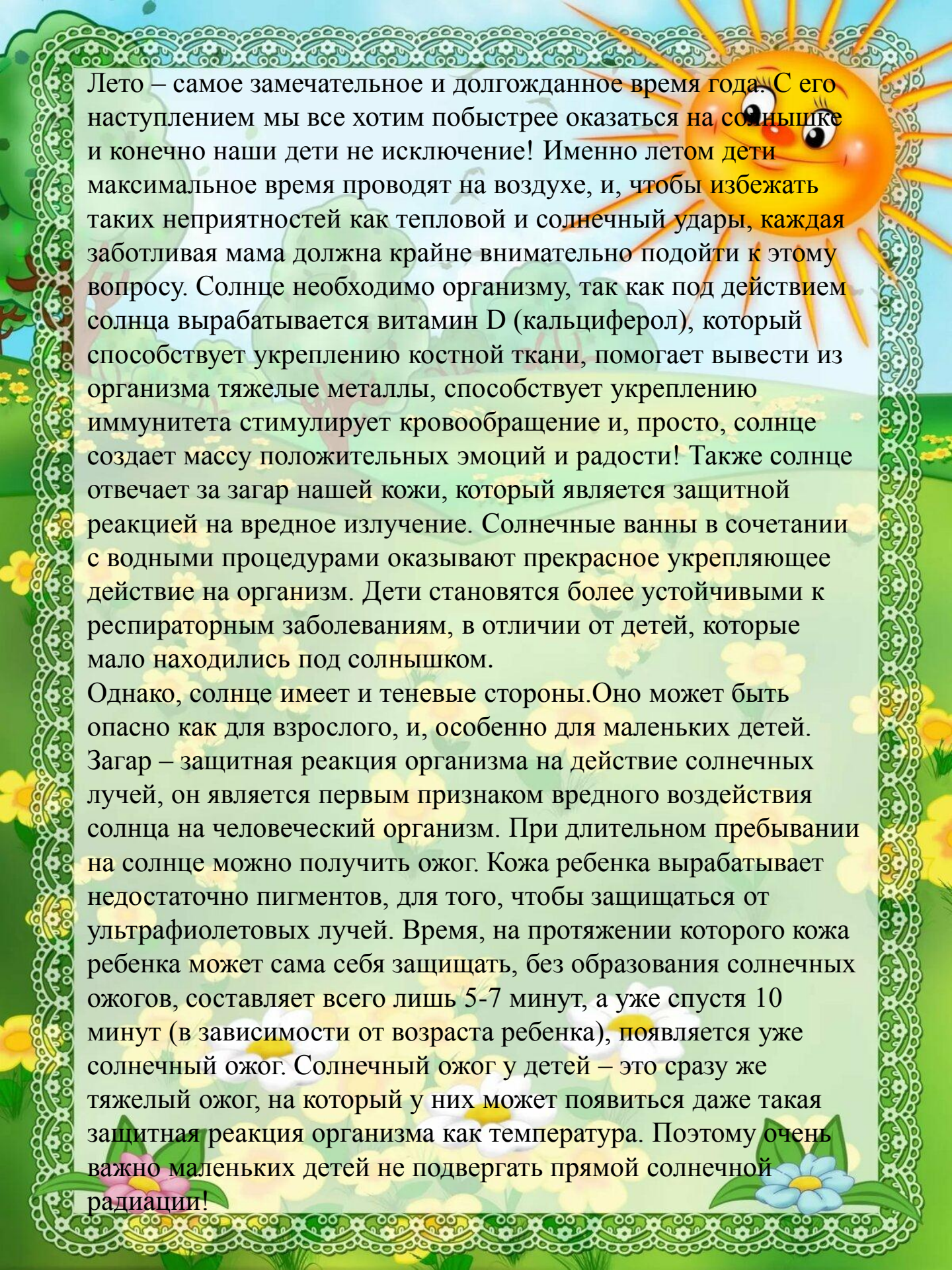




# Консультация для родителей "Осторожно - солнце!"



Подготовила: О.И. Жаткина  
воспитатель первой категории



Лето – самое замечательное и долгожданное время года. С его наступлением мы все хотим побыстрее оказаться на солнышке и конечно наши дети не исключение! Именно летом дети максимальное время проводят на воздухе, и, чтобы избежать таких неприятностей как тепловой и солнечный удары, каждая заботливая мама должна крайне внимательно подойти к этому вопросу. Солнце необходимо организму, так как под действием солнца вырабатывается витамин D (кальциферол), который способствует укреплению костной ткани, помогает вывести из организма тяжелые металлы, способствует укреплению иммунитета стимулирует кровообращение и, просто, солнце создает массу положительных эмоций и радости! Также солнце отвечает за загар нашей кожи, который является защитной реакцией на вредное излучение. Солнечные ванны в сочетании с водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие на организм. Дети становятся более устойчивыми к респираторным заболеваниям, в отличие от детей, которые мало находились под солнышком.

Однако, солнце имеет и теневые стороны. Оно может быть опасно как для взрослого, и, особенно для маленьких детей. Загар – защитная реакция организма на действие солнечных лучей, он является первым признаком вредного воздействия солнца на человеческий организм. При длительном пребывании на солнце можно получить ожог. Кожа ребенка вырабатывает недостаточно пигментов, для того, чтобы защищаться от ультрафиолетовых лучей. Время, на протяжении которого кожа ребенка может сама себя защищать, без образования солнечных ожогов, составляет всего лишь 5-7 минут, а уже спустя 10 минут (в зависимости от возраста ребенка), появляется уже солнечный ожог. Солнечный ожог у детей – это сразу же тяжелый ожог, на который у них может появиться даже такая защитная реакция организма как температура. Поэтому очень важно маленьких детей не подвергать прямой солнечной радиации!



## РЕКОМЕНДАЦИИ:

### ❖ Выбор одежды

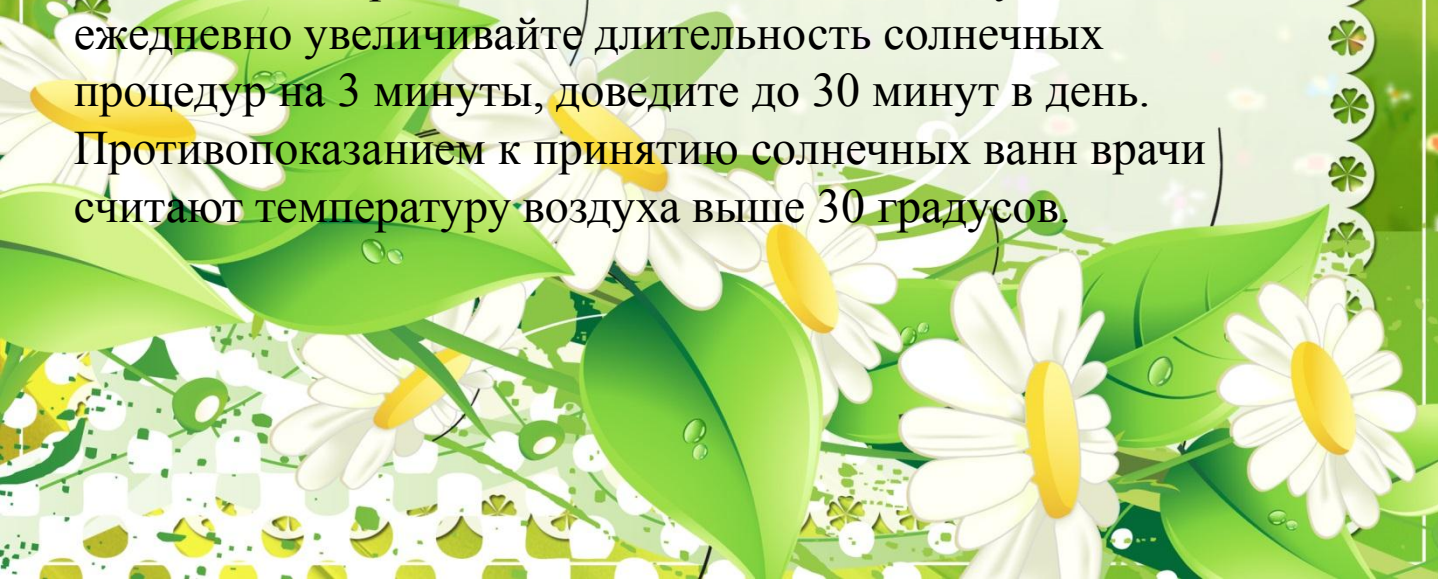
Одежда, которую вы одеваете ребёнку должна быть лёгкой, не стесняющей движений, из натуральных тканей (лучше хлопчатобумажной или льняной). Если вы планируете длительные прогулки не забудьте взять с собой одежду с длинным рукавом, чтобы защитить малыша от солнечных лучей.

### ❖ 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.

### ❖ Следите за временем пребывания на солнце

Лучшее время для солнечных ванн с 8.00 до 11.00 утра и после 16.00 вечера. Время пребывания на солнце постепенно наращивайте. Начинайте с 5 минут, ежедневно увеличивайте длительность солнечных процедур на 3 минуты, доведите до 30 минут в день. Противопоказанием к принятию солнечных ванн врачи считают температуру воздуха выше 30 градусов.



## ❖ **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.

## ❖ **Солнцезащитная косметика**

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

При лёгком **солнечном или тепловом ударе** симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышек часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на лоб положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

**Будьте внимательны!**

**Берегите себя и своих близких!!!**