Польза и вред Солнца

Консультационный материал подготовила воспитатель Ефимова Н.Н.

Пребывание на солнце в разумных количествах необходимо детям. Это прекрасная профилактика рахита, укрепление иммунитета, питание кожи, активизация кровообращения и обменных процессов.

Под воздействием солнечного ультрафиолета происходит активация витамина Д в организме и переход его в активную форму, которая нужна для нормального усвоения кальция и роста костного скелета.

При должном подходе солнечные ванны — мощный инструмент закаливания и укрепления детского организма.

Чем опасно солнце

Неконтролируемое пребывание детей на солнце приводит не только к возникновению солнечного ожога, но и к снижению иммунитета, могут обостриться такие заболевания как герпес, дерматит, псориаз и другие.

Солнце очень коварно — для детей бывает достаточно 10-15 минут, чтобы сильно «обгореть». Помимо солнечного ожога есть и другая опасность — солнечный или тепловой удар. Детский организм еще не способен хорошо регулировать теплообмен, поэтому тепловые удары у детей — это распространенное явление...

Безопасный загар

- Загорать следует постепенно, начиная с 5 минут, а потом понемногу увеличивать время пребывания на солнце.
- Дети могут находиться на солнце только в период до 11:00 или после 18:00, когда солнечные лучи наиболее безопасны.
- За 15 минут до выхода на солнце нанесите на ребенка детский солнцезащитный крем.
- Следите, чтобы ребенок загорал в головном уборе.

Главный летний аксессуар - головной убор. Это может быть шляпа с широкими полями или специальные бейсболки, которые закрывают не только личико, но и уши с шейкой и плечами, простые футболки.

- Солнечные очки.
  Ещё один, самый модный летний аксессуар – солнечные очки. Убедитесь, что стекла отражают ультрафиолетовые лучи (об этом на очках должна быть соответствующая отметка), и тогда выбор цвета, формы и дизайна можно будет доверить ребёнку.
- Важно так же соблюдать питьевой режим. На пляже ребенку лучше пить обычную воду, а не напитки и соки...