

Консультация для родителей

«Солнце и здоровье ребенка»

Солнце в умеренных количествах очень полезно: заряжает нас энергией, витаминами, позитивным настроением. Солнечное воздействие обеспечивает хорошее самочувствие, улучшает питание и кровоснабжение, укрепляет деятельность иммунной системы, ускоряет процессы выздоровления, стимулирует восстановительные процессы в поврежденных тканях, влияет на синтез витамина Д и поддержание постоянного уровня кальция, убивает грибки и бактерии, паразитирующие на коже.

Как правильно закаливать детей солнцем?

Проводите солнечные ванны с детьми в движении и играх. Начинать солнечные ванны нужно с 5 – 10 минут, постепенно увеличивая каждую процедуру на 5 – 10 минут.

Нельзя допускать пребывания на солнце детей до одного года.

Гуляйте с малышами чаще на свежем воздухе в тени – не под прямыми лучами солнца.

Заканчивайте солнечные ванны водными процедурами и обтиранием малыша насухо.

Помните: абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха выше +30 градусов.

Как уберечь малыша от солнечной активности?

Надевать головной убор и солнцезащитные очки, наносить солнцезащитные средства через каждые 3 часа, употреблять достаточное количество жидкости: отвары из сухофруктов, компоты, негазированная вода, зеленый чай.

Последствия бесконтрольного пребывания на солнце:

- аллергические реакции;
- солнечные ожоги;
- тепловой и солнечный удары;
- преждевременное старение кожи.

Солнца - в меру!

Беречь здоровье не забывайте, солнечными ваннами на злоупотребляйте!

Пусть отдых и загар будут приятными и безопасными!

Рыгованова Т.Д.,