Консультация для родителей

«Ребенок и солнце»

Дорогие родители! Вот и наступило лето. В это время года мы должны максимально использовать природные возможности для того, чтобы укрепить здоровье наших детей. Лето – это самое солнечное время года, поэтому, нужно правильно закаливать ребенка с помощью солнечных ванн. Детям от года до трех с осторожностью проводят солнечные ванны, деток выводят под прямые солнечные лучи только после того, как в течении нескольких дней прогулка проводилась в светотени. Перегревание очень опасно для детей с повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью. Поэтому одежду лучше подбирать светлых тонов, она защитит ребенка от перегревания и излишнего облучения.

Осенью, зимой и весной прямые солнечные лучи не вызывают перегревания и полезно их попадание на открытое лицо ребёнка.

Но надо сказать, что чрезмерное пребывание на солнце может быть опасным не только для ребёнка, но и для взрослого человека. Если кратковременные солнечные ванны оказывают благотворное влияние на детский организм, то избыток солнечных лучей может иметь ряд негативных последствий:

• серьёзная нагрузка на сердечнососудистую систему;

• угнетение нервной системы;

• может возникнуть солнечный ожог;

• растет риск развития меланомы.

Во время солнечных ванн дети спокойно играют, не допускайте, чтоб ребёнок физически перетруждался. Летом рекомендуется проводить солнечные ванны при температуре +20, лучше в безветренную погоду. Первые пребывания на открытом солнце занимают не больше 5 – 6 минут. Ежедневно время принятия воздушных ванн увеличиваем до 40 – 50 минут. Находиться на солнышке можно утром до 10 – 11 часов и после обеденного сна с 15 – 16 часов. Противопоказано проводить закаливание ребенка солнцем, если температура воздуха +30 и выше.

Первые признаки перегрева – покраснение лица и потливость, при их появлении ребенка немедленно нужно увести в тень, умыть и напоить кипяченой водой.

Продолжительность перерывов, когда ребенок играет в тени и находится под солнцем, индивидуальна, определяется самочувствием и состоянием ребенка. Главное, чтоб ребенок имел возможность отдохнуть в тени, пока исчезнут признаки начинающегося перегревания. Если признаки перегревания не исчезают, то на солнышко больше малыша не выводят, пусть спокойно играет в тени.

После солнечных ванн детям проводят водные процедуры – обливание или душ. Так как при влажной коже происходит переохлаждение организма, ребенка обязательно насухо вытирают полотенцем, даже при высокой температуре воздуха.

При правильно дозированной солнечной ванне ребенок во время прогулки не сильно утомляется и заканчивает прогулку игрой в тени в течение 20-30 минут. Сочетание солнечных ванн, игре на свежем воздухе и водным процедурам у ребенка повышается аппетит, малыш с удовольствием обедает и отправляется на дневной сон.

Обычно под влиянием солнца повышается температура тела на 0,5-0,7 градусов и через 1,5 – 2 часа температура возвращается в норму при этом, не нарушая физиологических функций.

Летом обязательно необходимо предлагать ребенку пить кипяченую воду для предупреждения перегревания и поддержания водного баланса организма.

И помните, что красивый загар не гарантирует вам устойчивость к простуде. Поэтому закаливание ребенка солнцем необходимо сочетать и с другими закаливающими процедурами – закаливание водой и воздухом.

*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).

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) 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.

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 ребёнку. Лучше всего кипячёную или бутилированную воду без газа. 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.



