

«ПОМНИМ О ГЛАВНОМ» (О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ СОЛНЦА)

СОСТАВИЛА: ВОСПИТАТЕЛЬ
АРУТЮНЯН Ф.Р.

О пользе солнца и ультрафиолетовых лучей в умеренной их дозе знают все, мы с вами привыкли к свету солнца с самого детства, это естественная среда обитания для детей и их родителей, особенно в летнее время. Встающее по утрам солнышко помогает нам просыпаться и быть бодрыми, а кроме того, солнце и его лучи оказывают сильное стимулирующее воздействие на обменные процессы.



При воздействии на кожу ультрафиолетовых лучей внутри нее в особых клетках происходит активация витамина Д и переход его в активную форму, необходимую организму для роста и развития, нормального усвоения кальция и роста костного скелета. Солнечные лучи, помимо ультрафиолетового спектра, имеют еще и инфракрасный, эти лучи вызывают нагрев верхних слоев кожи. Данные лучи проникают в тело глубже на два-три сантиметра, что помогает им активно взаимодействовать с тканями кожи, кровеносными сосудами, в результате чего происходит их расширение, усиливается кровообращение в области кожи и подкожно-жировой клетчатки (визуально это выглядит как легкое покраснение кожи). за счет активизации кровообращения происходит более интенсивный метаболизм в коже и выведение из нее свободных радикалов, продуктов окисления и токсинов, кожа активно потеет и выводит шлаки.



Кожные покровы детей более уязвимы в отношении негативного воздействия солнечных лучей из-за особенностей строения кожи и подкожно-жирового слоя. В раннем возрасте кожа малышей очень тонкая, нежная и легко травмируется, подкожно-жировая клетчатка устроена рыхло, густо оплетена сетью мелких капилляров. Верхний слой кожи у детей очень тоненький и нежный, и часто обновляется, особенно у малышей в раннем возрасте. Их кожа и так часто пересыхает и шелушится, а под действием солнечного света может пересушиваться и страдать сильнее, чем у взрослых.



Детям с года до трёх лет можно находиться под солнцем во время низкой солнечной активности (*до 11 и после 17 часов дня*), да и то в легкой рубашечке, которая прикрывает плечи. Ну, а как правильно загорать или просто пребывать на солнце актуально говорить, если ребёнку уже исполнилось три года. Если загорать не правильно, то можно получить ожог, а это не только неприятные ощущения, но и испытание для кожи. Кожа ребёнка очень нежная, легко травмируется, а когда припекает солнце, естественно она начинает краснеть и «сгорать». И чем младше ребёнок, тем опаснее его пребывание на солнце. Детям категорически не рекомендуется принимать солнечные ванны при температуре внешней среды 30°C и более.

Рекомендуемое пребывание на пляже до 11 часов утра и после 17 часов вечера. Приём солнечных ванн ребёнком в “правильные” часы должен начинаться с 5 минут и постепенно, день за днём, продлеваться до 15 минут.

В перерывах можно купаться или просто находится в тени и, например, играть в песке



фотограф | Катерина Кутяева

Но в реальности часто всё делается наоборот, практически всегда одна и та же картина: проспавшая всё утро семья приходит на пляж только к обеду, как итог: вместо загара – красная кожа и случаи, когда ребёнку становится плохо от перегрева. Что делать, если ребёнок по недосмотру взрослых всё-таки получил солнечный ожог.

Если уже случилась такая неприятность, как солнечный ожог у ребёнка, не нужно прибегать к народным средствам: смазывания пострадавших участков кожи сливками или сметаной. Это не только не поможет, но и навредит коже. Эти продукты создают жирную плёнку, которая не дает коже дышать, нарушает баланс влаги и замедляет процесс регенерации.

Если ожог обширный, ребёнок плохо себя чувствует, поднялась температура тела, появилась тошнота и рвота, не теряйте времени и немедленно обратитесь к врачу. После того, как ребёнок получил ожог, контакта с солнечными лучами не должно быть до полного заживления кожи!



Что важно знать родителям!

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. 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.

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.



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ

