

Консультация для родителей: ПОМНИМ О ГЛАВНОМ (О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ СОЛНЦА)



Жизнь по солнечному режиму дня

Как правило, лето вносит коррективы в привычный распорядок дня. Главное правило: в ясный солнечный день гуляйте с маленьким ребенком только до 11 утра. А самые знойные полуденные часы проведите в помещении или, если есть возможность, в саду, парке или в лесу. Обычно после обеда у детей «тихий час», значит, особых проблем не возникнет.

Затем выходите на улицу после 16–17:00. И приобретите специальный зонт для коляски, который дополнительно защитит кроху от прямых солнечных лучей.

И на суше, и на море

Солнце опасно не только при непосредственном воздействии на кожу. Обгореть на солнце ребенок может и под тентом (лучи отражаются от

поверхности воды). Учтите также, что малыш, который плещется в надувном бассейне на даче, более подвержен действию ультрафиолета, чем тот, который ползает по траве. Поэтому ему требуется тщательная защита от солнца.

Одевайте малыша в легкую одежду светлых тонов из натуральных тканей. Она должна хорошо пропускать воздух. Только никаких сеточек и материй с разреженным плетением: хоть кожа дышит свободнее, но туда проникают солнечные лучи.

Панама или косынка обязательны! Лучше, если к ним будет пришита специальная накидка, закрывающая уши и плечи. Не снимайте с крохи головной убор, даже когда он купается с вами в водоеме.

Сразу после купания промокните тело малыша полотенцем. Не давайте ему высыхать на воздухе: капли воды фокусируют солнечные лучи, а это нередко приводит к ожогам.

Проследите, чтобы на пляже кроха находился под деревьями, навесом, зонтом, тентом. При этом учтите, что в тени тоже ребенок может обгореть.

Защита от солнца для детей

Исследования ученых также показали, что защита от солнца ребенку нужна не только в ясный безоблачный день. В облачную погоду активны 80 % ультрафиолетовых лучей, в здании с окнами из прозрачного стекла – 72 % лучей, а в тени деревьев – 40 %.

Именно поэтому надо применять такое солнцезащитное средство для детей, которое обеспечивает защиту от двух видов ультрафиолетовых лучей – УФА и УФВ. А для детей младше трех лет фактор SPF должен быть очень высоким – не ниже 50.

Также необходимо, чтобы в состав косметического продукта входили увлажняющие компоненты.

Витамин D и солнце

Вы наверняка слышали о том, что прогулки в солнечную погоду полезны для детского организма. В основном это связано с тем, что происходит выработка витамина D на солнце. А значит, профилактика рахита вашему малышу в летний сезон обеспечена. Но при этом помните: все полезно в меру, поэтому надо соблюдать осторожность.