



# Консультация для родителей «Сколько можно загорать ребенку?»

Тенденция последних десятилетий по уменьшению озонового слоя беспокоит не только ученых. Бьют тревогу и педиатры, поскольку солнечная радиация особо опасна для неокрепшего организма ребенка. Специалисты справедливо считают, что преднамеренный загар нельзя относить к оздоровительным процедурам.

## **Полезьа от солнечных ванн для детей**

- благодаря воздействию солнечных лучей активизируется процесс кровообращения и метаболизм;
- улучшается работа эндокринной и дыхательной систем малыша;
- повышается иммунитет ребёнка;
- синтезируется витамин D, что служит профилактикой рахита;
- успокаивается нервная система;
- ультрафиолет разрушает пигмент билирубин, избыточное количество которого является причиной появления желтухи у новорожденных;
- при попадании лучей на сетчатку глаза увеличивается активность головного мозга.

## **Вред от солнечных ванн для детей**

- ожоги кожи. Особый риск получения ожогов наблюдается у детей до шести месяцев. Долгое пребывание на солнце грозит не только возникновением на коже покраснений, но и появлением пузырей, а также сильного болевого синдрома;
  - солнечный и тепловой удар. Дети легко перегреваются на солнце. В результате возникает обезвоживание и отёк внутренних тканей. При солнечном ударе у детей начинаются судороги и рвота, кружится голова, поднимается температура. В этом случае надо немедленно перенести малыша в прохладное место и вызвать скорую;
  - рак кожи. У детей меланома встречается редко, но если загорать в раннем возрасте, то с неприятными последствиями можно столкнуться во взрослой жизни;
  - заболевания кожи: фотодерматозы, крапивница, раннее старение кожи.
- Риск получения солнечных ожогов высок не только у детей со светлыми волосами и кожей. Если малыш принимает ибупрофен, антигистаминные средства, антибиотики, противогрибковые препараты, то у него повышается

чувствительность кожи к солнцу. В этом случае получить ожог очень легко. Поскольку дети на отдыхе часто болеют и принимают лекарства, родителям нужно быть осторожнее. Для начала следует проконсультироваться с педиатром, а потом уже гулять с малышами на солнце.

### **Противопоказания к детскому загару**

- заболевания щитовидной железы;
- язвенная болезнь;
- туберкулёз;
- поражения ДНК;
- дефицит витаминов группы В или С;
- гепатит;
- злокачественные новообразования;
- приём антибиотических средств либо сульфаниламидов.

Меры предосторожности для детей. Как избежать солнечного удара?

Так сколько же времени можно загорать детям? Всё зависит от возраста. Например, до **трех лет** вообще не рекомендуется подставляться под прямые лучи солнца. И даже пятилетним деткам стоит прикрываться, когда солнышко в зените.

### **Правила для детей до трёх лет**

Прогулка с малышом в солнечную погоду разрешена с первых месяцев его жизни. Но находиться с ним на улице следует только в тени. Это связано с тем, что солнцезащитные средства на кожу ребенка можно наносить только после шести месяцев, а до этого времени защитить малыша от солнечных лучей может только одежда и головной убор. Если вашему ребёнку менее трёх лет, то возьмите на заметку следующие правила безопасного загара:

- выходите на прогулку только в безопасные часы: с 08:00 до 11:00 и с 17:00 до заката;
- не выходите с малышом на солнце, если температура воздуха выше 30 градусов;
- наденьте на ребёнка лёгкую хлопковую одежду светлых оттенков и не забудьте о головном уборе. Он защитит и лицо, и голову, и глаза малыша;
- если вы отдыхаете на пляже, то сразу после контакта с водой тщательно вытирайте ребёнка полотенцем. Это необходимо, так как загар всегда проявляется быстрее на влажной коже;
- всегда носите с собой питьевую воду;



- используйте специальное солнцезащитное средство для детей.

### **Правила для детей старше трёх лет**

- загорайте в безопасные часы: до 11:00 и после 17:00;

- выходите на улицу только с предварительно нанесённым на кожу солнцезащитным средством;
- детям от трёх лет уже можно приобрести солнцезащитные очки.
- Достойной альтернативой очкам представляется панамка с большими полями.

Она имеет даже некоторое преимущество перед модными очками, поскольку защищает не только глаза, но и головку малыша.

• ни в коем случае не выходите на улицу с непокрытой головой. Отдайте предпочтению головному убору светлых оттенков;

• всегда имейте при себе питьевую воду, так как при усиленном потоотделении ребёнок должен больше пить;

• следите за тем, чтобы ребёнок не находился под солнцем после купания. На мокрой коже может появиться сильный ожог.



**Внимание!** Очки необходимо приобретать только в офтальмологическом магазине, чтобы не испортить ребенку зрение.

А чтобы дополнительно обезопасить ребенка, родителям рекомендуется посещать морские курорты либо в начале июня, либо уже в конце августа.

Середину лета лучше провести в естественном климате для маленького человечка.

## Как применять солнцезащитные средства для детей

Необходимо приобрести хорошее солнцезащитное средство и перед прогулкой наносить его на кожу малыша. Этому правилу следует придерживаться даже в том случае, если вы планируете провести на улице немного времени.

Также многие солнцезащитные средства обладают очень полезной функцией «контроль нанесения», благодаря которой родитель видит уже обработанные кремом участки кожи, поэтому не носит средство повторно.

- нанесите солнцезащитное средство на лицо и участки тела, которые не защищены одеждой. Поскольку уши, нос, плечи и колени обгорают быстрее, то уделите этим местам особое внимание;
- обработать средством лицо и тело необходимо за 20–30 минут до выхода. Если же вы сразу выйдете на солнце, то кожа ребёнка не будет защищена от ультрафиолета;
- средство наносится плотным слоем;
- если вы проводите на улице долгое время, то обновляйте защиту каждые два часа;
- придя домой, сразу смойте средство с кожи ребёнка.



# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ С РЕБЕНКОМ

Лето - особенный период в жизни ребенка, широко открывающий дверь в мир природы, дающий малышу, при поддержке воспитывающих взрослых, уникальную возможность познания, новых открытий, созидания, общения.



Взрослые имеют большой опыт летнего отдыха в городе и на даче, на берегу реки или моря. Маленькие дети, напротив, такого опыта не имеют и ждут повторения прошлого или новых идей от взрослых: воспитателя в детском саду, родителей в семье. Как бы ребенок не проводил каникулы, он воспринимает это как - лучший способ отдохнуть.

Дети обладают достаточной фантазией, чтобы найти себе занятие и не скучать.

Выбирая для ребенка место для летнего отдыха, следует учитывать особенности его здоровья, нервной системы.

Детям с ослабленным здоровьем на юге лучше отдыхать и лечиться в специализированных санаториях, где они проходят акклиматизацию и лечение под наблюдением врачей. Пребывание в горах, особенно в местах, где растут сосны, благотворно влияет на сосудистую и нервную систему. Но подвижным, эмоциональным детям в сосновых лесах и в горной местности отдыхать и лечиться не рекомендуется, так как эти природные условия приводят к чрезмерному возбуждению их нервной системы. Им больше подходит Анапа или Калининградская область.

Ребенку раннего и дошкольного возраста лучше отдыхать в привычном климате – на природе в загородной местности, т.е. на даче. А там –солнышко ярче, трава зеленее, воздух чище, чем в городе. Лето в средней полосе России прекрасно, хотя оно короче, чем нам бы хотелось. Так что его надо использовать с максимальной пользой для здоровья ребенка, чтобы он вернулся в город окрепшим, закаленным, загорелым и веселым.

Ну, а если нет возможности вывезти ребенка из города, можно с пользой провести летние выходные дни. Можно пойти на речку, отправиться в луг за ягодами или совершить семейный поход в лес. Очень полезно для ребенка совершать недлительные прогулки в парк или сквер. При этом не забывать, что одежда ребенка и взрослых должна быть легкой, проветриваемой, косынка (панاما) удобной, обувь по размеру. По ходу прогулки наблюдайте за окружающим. Рассматривая деревья, кусты, обращайте внимание на стволы, ветви, листья. Тонкий ствол дерева (березы, клена, рябины) можно обхватить

руками одному, толстый ствол дуба можно обхватить, если всей семьей взяться за руки. Вы получите приятные впечатления, организовав совместную подвижную игру «Раз, два, три – к дереву беги» (каждый раз ведущий называет дерево, которое следует быстро определить и добежать до него). Обратите внимание на кору деревьев. Рассмотрите кору на березе. С южной стороны ее кора гладкая, с северной – грубая, с трещинами, наростами.

Знание этих особенностей помогает человеку ориентироваться в лесу. Под деревьями можно найти желуди, шишки, которые пригодятся для создания интересных поделок. Вместе с ребенком полюбуйтесь цветами, прислушайтесь к звукам, которые издают насекомые, наслаждайтесь пением птиц. Встретив на прогулке ручеек, остановитесь, послушайте, как журчит вода, спойте вместе с ребенком песенку воды. Бросьте в воду лист дерева, наблюдайте за его движением по течению. Объясните ребенку, что растения очищают воздух.

Дома предложите ребенку зарисовать свои впечатления от прогулки. Из собранных природных материалов смастерите поделки, которыми можно украсить дом или принести их в детский сад. Гуляя с ребенком, напоминайте им правила поведения в природе и сами неукоснительно выполняйте их.

А эти правила очень просты:

- не разбрасывайте фантики, бутылки и другой мусор;
- не рвите и не разрешайте детям бесцельно рвать цветы, лекарственные и другие растения, ломать ветки деревьев;
- не ловите и не позволяйте детям ловить и убивать бабочек, кузнечиков, стрекоз, шмелей, пчел и других насекомых;
- ягоды, орехи собирайте так, чтобы не повредить веточки;
- не позволяйте детям разорять муравейники и птичьи гнезда.

Лето – не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. А родители обязаны помнить, что солнце хорошо, но в меру! Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребенок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Чем меньше возраст ребенка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Загорать ребенку следует не под прямыми солнечными лучами, а в тени, лучше во время игр и в движении. Прекрасное закаливающее средство – купание. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребенку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. Не допускайте переохлаждения ребенка при купании.

В воде вместе с ребенком обязательно должен находиться взрослый!!!



ПРИЯТНОГО ВАМ ОТДЫХА!