ВНИМАНИЕ! СОЛНЦЕ!

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ ЭТОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ НЕОБХОДИМО ВЛАДЕТЬ!

Являясь источником жизни и света на Земле, Солнце обеспечивает терморегуляцию на нашей планете. Возраст Солнца – 5 миллиардов лет. Еще с колыбели человеческой цивилизации Солнце привлекало особое внимание людей, ему приписывали чудодейственные свойства, ему поклонялись, его обожествляли. На сегодняшний день человечеству известно очень многое о природе Солнца, его излучениях.

Какую пользу оказывает солнечное воздействие на организм человека? Неоспоримый и общеизвестный факт, что Солнце обеспечивает хорошее самочувствие. Происходит это потому, что солнечный свет:

- стимулирует кровообращение;
- способствует росту организма;
- стимулирует деятельность иммунной системы;
- ускоряет общие процессы выздоровления и восстановления;
- стимулирует восстановительные процессы в поврежденных тканях;
- влияет на синтез витамина \mathcal{J} , который необходим для поддержания постоянного уровня кальция (я так думаю картинка здорового ребенка!).

Основными последствиями бесконтрольного пребывания на солнце являются следующие:

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

Мало кто знает, что загар на самом деле «придуман» природой не для красоты. Это не что иное, как защитная реакция организма, препятствующая избыточному воздействию солнечных лучей в организм человека, а оттенок загара зависит от накопления в коже пигмента – меланина.

Основные правила загара для Ваших малышей!

- Начинать принимать солнечные ванны следует по 15–20 минут, затем постепенно можно увеличивать время нахождения на солнце. Чувство меры еще никому не помешало!
- Самое безопасное загорать под тентом. Тогда и загар будет крепче, и ожогов солнечных ребенок не получит.
 - Загар в тени исключает возникновение солнечного удара.
- В период максимальной активности солнца (11.00–17.00) ребенку вообще не рекомендуется находиться на пляже. Послеобеденный сон укрепит здоровье не меньше загара и купания.

- Используйте солнцезащитные средства, учитывая индивидуальную чувствительность кожи малыша. При выборе крема внимательно прочтите аннотацию! Не забывайте наносить его через каждые 3 часа.
- Во избежание обезвоживания организма ребенка следите за достаточным употреблением жидкости. В жару дети должны выпивать на пол-литра больше жидкости, чем обычно. Питье должно быть теплым, а не ледяным. Лучше всего подойдут отвары из сухофруктов, компоты, обычная негазированная вода или зеленый чай.
- Помните, что головной убор обязательный атрибут на пляже. С солнцем шутки плохи! Проводите время с малышом на пляже с пользой, чтобы влияние солнца было таким же бережным, как и Ваши любящие материнские объятия.

Солнце светит одинаково всем, но только разумные люди получают от него благо!

Уважаемые мамы и папы!

Что делать если ребенок, несмотря на все меры предосторожности все же обгорел.

- 1. Место ожога следует охладить, например кефиром, йогуртом, огуречными дольками а поверх нанести детский крем.
- 2. Обратите особое внимание: если ребенок капризничает, если его тошнит и у него высокая температура это признаки теплового удара.

В этом случае необходимо обращение к врачу!

