



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад №26
муниципального образования Тимашевский район

Консультация для родителей
Детский загар.
Что нужно знать родителям?

Воспитатель:
Сидюк И.А.

ст. Медведовская



Загар - это внешний признак усиленного выделения пигмента, именуемого меланином. Меланин поглощает большую часть излучения, не допуская повреждения клеток кожи, расположенных глубже. Некоторое количество времени организм способен преодолевать последствия таких повреждений, но не всегда. Чрезмерная доза солнца выводит из строя этот защитный механизм.

Солнечным излучением называется сочетание ультрафиолетовой радиации, видимого света и инфракрасного излучения. Иными словами, инфракрасное излучение - это солнечное тепло. Оно так же **опасно**, как пар из чайника. И в том и в другом случае можно получить термический ожог.

Ультрафиолет - единственный надёжный источник витамина D. Ультрафиолетовые лучи участвуют в синтезе витамина D, отвечающего за крепость костей и зубов и защищающего организм от рака. Лучи ультрафиолета оказывают благотворное влияние на больных, страдающих псориазом, угрями, экземой, себореей и атопическим дерматитом.

Под действием УФ - лучей значительно увеличивается содержание антител в крови, что повышает сопротивляемость нашего организма к инфекционным и вирусным заболеваниям. Недостаток ультрафиолетового излучения (синдром "светового голодания") ухудшает самочувствие, работоспособность, вызывает детский рахит, резко снижает активность защитных систем организма.

Однако, хорошо известен и ряд других эффектов, возникающих при воздействии УФ-излучения на организм человека, которые могут приводить к ряду серьезных повреждений кожи.

Детская кожа особенно нежна и тонка и процессы выработки меланина в ней несовершенные, поэтому прямые солнечные лучи для неё опасны! И в самое пекло ни в коем случае нельзя находиться там, где нет тени. И чем меньше по возрасту ребёнок, тем меньше нужно находиться ему на солнце. Малышам 3,5 лет нельзя находиться под прямыми солнечными лучами без лёгкой маечки и панамки. Оставшиеся открытыми участки тела - личико (нос, лоб, подбородок), локтевые сгибы, ноги - лучше всего обрабатывать специальными солнцезащитными средствами, уберегающими от солнечного излучения. **Маленькие дети очень быстро перегреваются на солнце.** Если кожа у ребёнка покрыта большим количеством родинок, также стоит значительно ограничить пребывание малыша на солнце. Не все родинки перерождаются в опухоли, но когда их много, стоит проявить осторожность.



Правила детского загара.

Располагайтесь под рассеянным светом в тени тента, деревьев. В этом случае ожоги исключены, а меланин все равно будет вырабатываться, окрашивая кожу в приятный золотистый цвет.

Находиться на солнце можно только утром и вечером, когда лучи падают не отвесно, то есть оставайтесь в прохладном помещении или в тени с 11 до 17 часов.

Обязательно наносите на кожу ребёнка специальные средства, защищающие от воздействия ультрафиолетовых лучей.

Естественной защитой от передозировки ультрафиолетовых лучей является пот. Он содержит урокановую кислоту, которая поглощает УФ-радиацию. Поэтому на ветру и после купания кожа становится особенно чувствительной. В связи с этим лучше наносить крем после каждого купания.

Запомните: мокрый ребёнок не должен бегать под солнцем. Капельки воды и кристаллики соли действуют как маленькие линзочки, усиливающие действие солнца, а это может привести к сильнейшему ожогу.

Обязательно надевайте на головы детей панамки, чтобы не было теплового удара. А ещё лучше широкополую шляпу, которая прикроет и нежную кожу шеи ребёнка.

Для прогулок с ним на пляже, надевайте на него свободную одежду из натурального материала. Лёгкая маечка и трусики необходимы малышу. В случае купания, приготовьте сухую смену.

Нельзя забывать про защиту глаз от лучей яркого солнца. Существуют тёмные очки и для малышей. Сделанные в виде забавных зверушек, такие очки воспринимаются ребёнком как игрушка, и скорее всего ваш малыш не откажется поносить их на пляже.

Поскольку пребывание на солнце обезвоживает организм, постоянно предлагайте малышу воду, сок, морсы. Запаситесь напитками заранее, чтобы малыш постоянно чувствовал себя комфортно.

Уважаемые родители!

Выполнение этих не сложных действий помогут Вам сохранить здоровье вашего ребёнка!