***Памятка времяпровождения на солнце***

***Важное правило:***

Стоит, как можно раньше познакомить ребенка с солнцезащитным кремом и объяснить, для чего и как часто им пользоваться. И даже с учетом нанесенного крема нужно не забывать про головной убор и зонт для пляжных игр, а также о том, что необходимо чередовать время пребывания на солнце с играми в тени. Расскажите о периодах самого активного солнца (с 10-00 до 17-00) и объясните, что если ребенок чувствует, как ему начало щипать кожу, нужно сразу же уйти в тень.

Почему полезно солнце:

стимулирует образование витамина D в организме;

способствует отложению в организме кальция, что особенно важно для растущей костной системы;

способствует образованию загара на коже, который является защитной реакцией на вредное излучение;

солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие - дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Вред, который наносит слишком долгое пребывание на палящем солнце:

* Ослабляется иммунная система и мобилизуются свободные радикалы, которые разрушают кожную ткань и способствуют возникновению рака кожи; особенно опасно солнце для маленьких детей, потому что их кожа в десять раз тоньще кожи взрослого человека, она вырабатывает недостаточно пигментов для того, чтобы защищаться от ультрафиолетовых лучей. Эксперты предупреждают: время собственной защиты (то есть время, на протяжении которого кожа ребенка может сама себя защищать без образования солнечных ожогов) составляет лишь 2-7 минут, а спустя 5-10 минут, в зависимости от возраста ребенка, появляется уже солнечный ожог.

Солнечный ожог у детей – это сразу же тяжелый ожог, на который у них может появиться даже такая реакция, как температура. Кроме того, солнечные ожоги в детстве значительно увеличивают риск позже заболеть раком кожи!

**Важное правило:**

-Маленьких детей никогда не следует подвергать прямой солнечной радиации!

-Осторожно с детскими маслами, так как они повышают светочувствительность кожи.

-После купания или плескания в воде ребенка следует сразу же вытереть, потому, как капли воды действуют на кожу как зажигательное стекло. После снова нанести крем для возобновления защитной пленки.

-Прежде всего, от солнца нужно защищать голову, кожа которой очень чувствительная, одевая легкую хлопчатобумажную панаму, шляпу с широкими полями или кепку с длинными краями, защищающими шею.

-Верхнюю часть туловища следует прикрывать легкой рубашкой с длинными рукавами или футболкой, ноги – длинными брюками.

-Глаза тоже нужно защищать от солнца, особенно, если вы находитесь близко к воде. У детей очень чувствительные глаза, так как их хрусталики еще не настолько развиты, чтобы фильтровать ультрафиолетовые излучения. Лучи без препятствий попадают на сетчатку и могут вызвать воспаление конъюктивы и роговицы. Светлые глаза реагируют на ультрафиолет еще сильнее, чем темные.

-Нельзя находиться на улице в самые жаркие часы — с 12 до16 дня. В это же время лучше избегать физической активности — обильный пот в жаркий день выводит из организма жизненно важные биологические жидкости и минеральные вещества.

-Солнечному и тепловому удару наиболее подвержены дети и люди, плохо переносящие жару, тучные, страдающие заболеваниями сердца и сосудов, желез внутренней секреции, а также злоупотребляющие алкоголем.

Симптомы солнечного и теплового ударов:

1. головокружение;
2. слабость;
3. головная боль;
4. у малышей - расстройство кишечника;

в тяжёлых случаях - судороги, рвота, потеря сознания.

**Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его!**