

## РЕБЁНОК И СОЛНЦЕ.

**Солнечные лучи или солнечная радиация**, при определенных условиях **благоклонно влияют на растущий организм ребенка**. Они улучшают обмен веществ, повышают защитные силы, способствуют образованию витамина «Д», улучшают состав крови и губительно действуют на многие болезнетворные микроорганизмы.

**Однако**, злоупотреблять солнечными лучами не требует лежания под солнцем. Не надо стремиться к тому, чтобы ребенок хорошо загорел, ошибочно считать это признаком здоровья. Лучше всего, если малыш находится под воздействием рассеянных лучей на участке, куда солнечные лучи не проникают и где есть тень.

**Пребывание ребенка** в полосе светотени, воздушно-солнечные ванны благотворны для его здоровья: он не устаёт от солнца, не потеет, не перегревается, ему не угрожают солнечные ожоги. Но если ребёнку приходится находиться на участках, где мало тени, то следует ограничить пребывание на солнце.

**Старайтесь, чтобы** ребенок в полдень вообще не находился на солнце, т.к. это вредно: в это время в атмосфере содержатся преимущественно тепловые, или инфракрасные лучи, вызывающие перегревание.

**Лучшее время для игр на участках, освещенных солнцем – утренние часы с 9.30 – 11.30, а во второй половине дня – с 16.00 – 17.00, когда солнце находится достаточно низко над горизонтом.**

**Не следует малышу** под прямыми солнечными лучами **первый раз** находиться более **5 – 6 минут**. Постепенно это время **увеличивается до 10-15 минут, а позднее до 40 – 50 минут** (за весь день). Однако при этих условиях не теряйте бдительности, постоянно наблюдайте за самочувствием ребенка, его настроением.

**Основные признаки перегревания** — **вялость, покраснение кожи лица, головная боль, потоотделение, в тяжелых случаях может наступить потеря сознания**. Если это произошло, **немедленно** отведите ребенка в тень, напоите остуженной кипяченой водой (давать пить маленькими глотками), на лоб положите влажное полотенце и больше не пускайте ребенка на солнце