

**Консультация для родителей
«О пользе и вреде солнечных лучей для
здоровья»**



Педагог: Африкян А.Д.

г. Екатеринбург

О пользе солнца и ультрафиолетовых лучей в умеренной дозе знают все, мы с вами привыкли к свету солнца с самого детства, это естественная среда обитания для детей и их родителей, особенно в летнее время. Встающее по утрам солнышко помогает нам просыпаться и быть бодрым, а кроме того, солнце и его лучи оказывают сильное стимулирующее воздействие на обменные процессы.

Поговорим о пользе солнца, правильном пребывании на солнце и опасностях, связанных с неумеренным приемом солнечных ванн. При воздействии на кожу ультрафиолетовых лучей, внутри нее в особых клетках происходит активация витамина Д, осуществляется переход его в активную форму, необходимую для роста и развития, нормального усвоения кальция и роста костного скелета.

Солнечные лучи, помимо ультрафиолетового спектра имеют еще и инфракрасный, эти лучи вызывают нагрев верхних слоев кожи. Данные лучи проникают в тело глубже на 2-3 сантиметра, что помогает им активно взаимодействовать с тканями кожи, кровеносными сосудами, в результате чего происходит их расширение, усиливается кровообращение в области кожи и подкожно-жировой клетчатки (визуально это выглядит как легкое покраснение кожи).

За счет активации кровообращения происходит более интенсивный метаболизм в коже и выведение из нее свободных радикалов, продуктов окисления и токсинов, кожа активно потеет и выводит шлаки.

Конечно, эти процессы описаны достаточно упрощенно, но чтобы понять важность пребывания на солнце, но в умеренных количествах, этого достаточно. Кожные покровы детей более уязвимы в отношении негативного воздействия солнечных лучей из-за особенности старения кожи и подкожно-жирового слоя.

В раннем возрасте коже детей очень тонкая, нежная и легко травмируется, подкожно-жировая клетчатка устроена рыхло, густо оплетена сеть мелких капилляров. По сравнению со взрослыми, кожа у детей имеет больше способности к регенерации, поэтому мелкие травмы не оставляют у детей шрамов и рубцов.

Однако, защитные функции кожи как естественного барьера на пути

токсинов, вредных излучений и микробов снижены, поэтому кожа детей высоко чувствительна к инфракрасным и ультрафиолетовым лучам.

Чтобы дети не пострадали от действия солнца, и получали от него только пользу в виде порций витамина Д и активации иммунитета и обмена веществ, нужно строго следить за их пребыванием в условиях открытого солнца.

На сегодняшний день наше солнце таково, что находиться под его лучами продолжительное время вредно и опасно даже взрослому человеку, а детям до 5-7 лет, обладающим особой чувствительностью к нему тем более. Кроме того, разные участки тела у детей реагируют по-разному на солнечные лучи: так стопы и кисти, лицо, которые практически всегда открыты, менее подвержены ожогам, чем грудь, спина, поясница, живот, шея. Все потому, что там кожа тоньше и нежнее, поэтому ее всегда прикрывают одеждой. Для детей, ранее не выходивших на пляж, достаточно 10-15 минут.