*Консультация для родителей*

**Солнышко и дети**

Когда наступают солнечные яркие и жаркие дни, так и хочется раздеться, и поскорее оказаться в воде. Если такие желания появляются нередко у взрослого человека, то можно только представить себе, что же в таки дни ощущает наш малыш. Семьи очень часто собираются на моря. Но все же, врачи и педиатры не рекомендуют злоупотреблять особенно маленьким деткам солнечными ваннами. Дело в том, что ультрафиолет и его передозировка могут вызвать на теле ожоги. А вместе с ними придут и болезненные ощущения. Поэтому, чтобы оградить малыша от последствий, необходимо четко соблюдать рекомендации врачей и специалистов, убавить временной промежуток пребывания ребенка на солнце, и пользоваться в обязательном порядке детскими солнцезащитными средствами.

***Солнце полезно для ребенка?***

В действительности очень сложно переоценить важность солнечного света для маленького и постоянно растущего организма. Только солнышко дает возможность детскому организму получать свой витамин Д, который так нужен для того, чтобы кости были намного крепче.

Кроме всего прочего, солнышко способно повышать в значительной степени иммунитет, и отличается своим дезинфицирующим влиянием. Солнце можно определить и к мощному антидепрессанту. Стоит отметить, что даже в некоторых странах принято деток, страдающих на психическими расстройствами и депрессией, заставляют много времени находится под солнцем.

***Есть ли вред от солнца ребенку***?

В первую очередь необходимо сказать о том, что загар сам по себе – это процесс, при котором палящие солнечные лучи воздействуют на кожу ребенка. Как следствие, кожа включает свою защитную реакцию. Клетки начинают выделять меланин, который позволяет коже противостоять солнечным ожогам, образуя, таким образом, своеобразный барьер между солнечным лучом и детским организмом.

Детская кожа только начинает развиваться, а потому, она является под действием солнца абсолютно беззащитной. Получается, что в первые несколько лет жизни малыша, меланин может выделяться только лишь в небольших количествах, чего не достаточно для полноценной защиты кожного покрова. Находясь пару минут под солнцем, ребенок может сгореть. Солнечный ожог в таком случае будет обязательно сопровождаться болевыми неприятными ощущениями, покраснениями, зудом, жаром, и повышенной температурой тела, недомоганием или шелушением.

Использование защитной детской декоративной косметики от солнечных лучей, может стать на время неким скрытым и невидимым барьером. Вредные ультрафиолетовые лучи не смогут проникать в чистом виде на кожу ребенка и не причинят ей вред. Но, чтобы такие косметические средства работали, как надо, необходимо правильно их использовать и подбирать. Запомните, что далеко не все средства, которые продаются в магазинах, могут подойти вашему малышу. Кожа ребенка очень нежная, а потому, не стоит использовать на ней свои косметические препараты. Необходимо покупать специальные, для нежной детской кожи. Деткам в возрасте от рождения и до пяти лет рекомендуется находиться под солнышком в защитной панамке или маечке.

А те участки тела, которые остаются непокрытыми, необходимо смазать легкими движениями солнцезащитными косметическими средствами. Таким образом, вы сможете в любой момент обеспечить самую надежную и эффективную защиту от солнечного ожога, и тем самым предотвратить сам воспалительный процесс, сохранив на коже необходимое количество влаги, успокоя кожу. Обратите внимание на количество родинок на теле ребенка. Если их большое количество, то не стоит малышу давать много времени быть под солнцем.