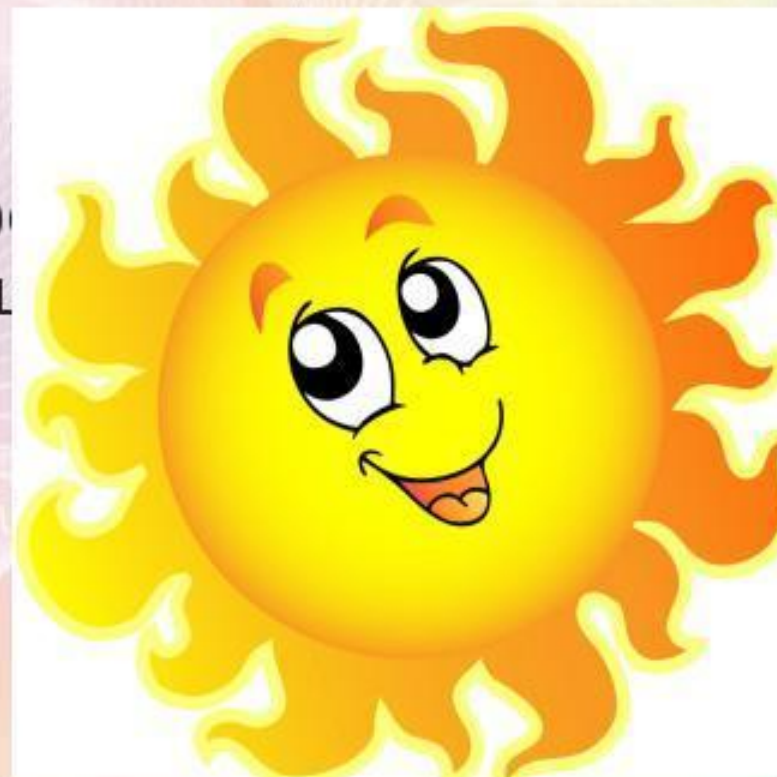


СОЛНЦЕ



Полезьа солнца

- В мозге под действием солнца вырабатывается серотонин, его называют «гормоном счастья», потому что он повышает настроение.
- Под действием солнца вырабатывается витамин D, который способствует укреплению костей и иммунитета.
- Солнце оказывает антибактериальное действие, быстрее заживают ранки и порезы, а значит, кожа становится лучше.



Солнце, воздух и вода



Самое распространенное закаливание воздухом включает в себя:

- Систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды,
- Воздушные ванны,
- Хождение босиком.

Закаливание водой — это:

- Обливание ног,
- Умывание,
- Полоскание рта и горла.

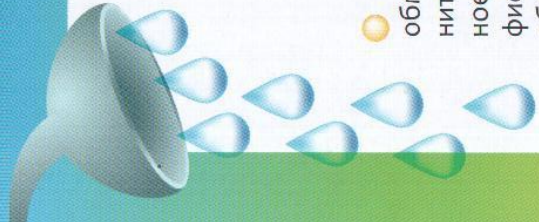
Закаливание солнцем основывается на контрасте температур, которых можно достичь:

- Отдыхом в тени,
- Солнечными ваннами.

Здравствуй, солнышко лучистое!

- Солнечные ванны лучше всего принимать в летнее и весеннее время года.
- Это время игр, отдыха и прогулок.
- Помни о защите от прямых солнечных лучей.





ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ



Солнечный свет стимулирует обменные процессы, повышает иммунитет и оказывает антибактериальное действие, под влиянием ультрафиолетовых лучей в клетках кожи образуется меланин, вырабатывается витамин D.

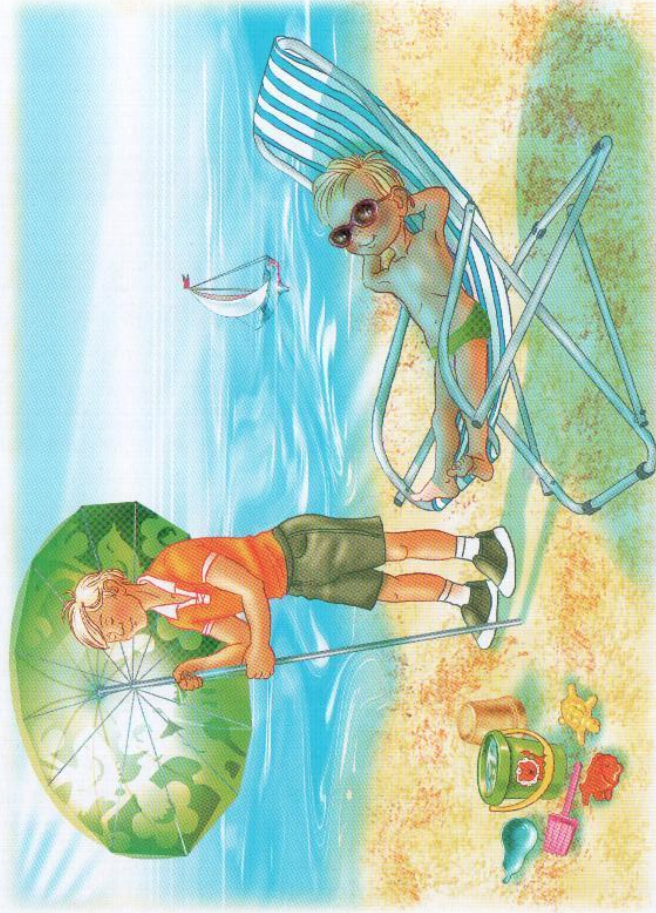
Чрезмерное пребывание на солнце опасно возникновением болезненных состояний: теплового и солнечного ударов, ожога кожи.

Опасное действие ультрафиолетовых лучей наиболее выражено, когда солнце находится в зените. Подходящее время для солнечных ванн можно определить по длине собственной тени. Если тень в два раза длиннее, чем рост человека, — вред от солнца минимальный. Когда тень короче роста — загорать нельзя.

На солнце голова ребенка должна быть прикрыта панамкой. В теплую солнечную погоду обязательно нужно много пить и носить легкую светлую одежду, не препятствующую испарению пота.

1. Свето-воздушные ванны проводятся в тени деревьев, тента или навеса перед солнечными ваннами или как замена при противопоказаниях.

2. Солнечные ванны. Под прямыми солнечными лучами могут находиться дети старше 1 года. Ванны организуют при температуре воздуха до 30°C. Время пребывания на солнце в первые дни — 5–6 минут, после появления загара — 10 минут, 2–3 раза в день. Во время солнечных ванн не рекомендуются подвижные игры.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C

Важные солнцем



Ещё Гиппократ за четыре века до нашей эры, указывал на болеутоляюще действии солнца. Многие народы обожествляли солнце, как живительную силу. Солнце – враг разнообразным бактериям. Многие и сушку детских постелей, одежды. Под влиянием солнечных лучей витамин «Д» выделяется организмом. Отсутствие солнечных лучей снижает прочность костей провоцирует костные переломы, ведёт за собой ряд деформаций. При недостатке солнца значительно повышается срастание костей, заживление ран, повышается возбудимость, нарушается ритм сна.

Уважаемые родители!
Не упускайте возможности вместе со своими детьми провести свободное время на солнечной полянке, в лесу, на пляже.

Помните! Этим вы укрепите здоровье ваших детей!



ОСТОРОЖНО: СОЛНЦЕ!

К травмам относятся тепловой удар и солнечные ожоги, получаемые ребенком в жаркий день. Следите, пожалуйста, за тем, как одет ваш ребенок, сколько времени он пробыл под открытым солнцем. Длительность воздушно — солнечных должна возрастать постепенно с 3-4 минут до 35-40 минут. В солнечный день обязателен головной убор.





ВИТАМИН Д

«Витамин солнца»

Витамин D необходим для усвоения кальция.

Кальций нужен для крепких костей и зубов (особенно это важно после 40 лет).

Кроме этого витамин D нужен для стабильной работы щитовидной железы, сердца и сосудов.

