

Консультация для родителей

«Как защитить ребенка от солнечного удара?»

Долгожданное лето - пора отпусков, походов, выездов на природу. Ждем мы лета все — и взрослые и дети, но именно в это чудесное время года возрастает вероятность различных травм, несчастных случаев, укусов насекомых, солнечных ожогов, ударов и прочих неприятностей.

Поэтому очень важно соблюдать простые правила. Очень важно объяснить малышу, что носить головной убор необходимо обязательно.

Головной убор очень важен для ребенка не только на солнцепеке, но и в тени и даже в облачную погоду. Но часто родители сталкиваются с тем, что дети отказываются носить головной убор.

Чтобы ребенок носил его с удовольствием, можно доверить ему самому выбрать себе головной убор. При этом выбор все-таки надо контролировать. Если ваш ребенок непоседа, то лучше выбрать кепку на резинке, которую он точно не потеряет, а серьезные детки редко любят «веселые» расцветки головных ubоров.

Очень важно учитывать и физиологические особенности организма малыша. Светлокожим детям лучше выбирать головные ubоры с широкими полями, так как их кожа скорее обгорает. А смуглые дети более устойчивы к воздействию солнца, поэтому могут носить простые кепки или банданы.

Хорошо также учитывать темперамент ребенка — непоседе вряд ли подойдет кепка без резинки, у капуши вызовет неприятные эмоции шапочка со сложными завязками, серьезный и вдумчивый дошколенок вряд ли станет носить панамку с «детской» расцветкой. Стоит также при выборе панамы ориентироваться на физиологические особенности ребенка (чтобы головной убор стал профилактикой возможных осложнений здоровья детей, связанных с агрессивным воздействием солнца) — так, малыш со светлой кожей, голубыми глазами и светлыми волосами будет больше подвержен влиянию солнечных лучей, в том числе его кожа быстрее «загорит». Поэтому для такого ребенка следует выбрать панаму с широкими полями, чтобы она защищала не только голову, но и плечи. Если у ребенка есть проблемы со зрением, лучше всего выбрать головной убор с большим козырьком, чтобы защитить глаза от вредного ультрафиолета.