

Як загартовувати дітей сонцем



Правильно обирайте час для процедур

Сонячні ванни ліпше приймати зранку або опівдні в затінку, а також у хмарні дні. Затінок сприяє відбиванню сонячних променів, а хмари — їх розсіюванню. Відбиті або розсіяні сонячні промені діють слабше, ніж прямі й концентровані. У розсіяних променях значно менше інфрачервоного випромінювання, яке зумовлює перегрівання організму



Контролюйте тривалість процедур

Перші сонячні ванни мають тривати не довше 5—6 хв. Відтак, із появою засмаги, поступово продовжуйте їх до 10 хв і повторюйте 2—3 рази на день. Тривалість перерви між сонячними ваннами визначаєте залежно від самопочуття дитини та стану її здоров'я. Не проводьте сонячні ванни в період найвищої активності сонця — із 11:00 до 16:00 год



Віддайте перевагу засмаганню в русі

Під час сонячних ванн дитина не обов'язково має лежати, повертаючись через деякий час із боку на бік. Поєднуйте засмагання з різними видами рухової активності. Під час сонячних ванн та ігор під прямими сонячними променями на голові дитини обов'язково має бути біла панاما або хустинка



Забезпечте дітям затінок

Вибирайте для сонячних ванн майданчики, на яких є і затінок, і ділянки, освітлені сонцем. Найліпше, щоб затінок створював не навіс, а листя дерев. Не варто використовувати як затінок залізні навіси. Адже через нагрівання металу на сонці температура повітря під таким навісом на кілька градусів вища, ніж під відкритим небом. Якщо ж для захисту від сонця обрали переносний навіс, він має бути із тканини, що добре пропускає повітря



Оберіть придатне для засмагання місце

Добре проводити сонячні ванни на траві. Вона захищає від пилу та бруду й не надто нагрівається. Не підходять для сонячних ванн ділянки, вкриті асфальтом. Значне теплове випромінювання асфальту призводить до швидкого перегрівання



Зважайте на вікові особливості організму

Діти раннього віку можуть приймати сонячні ванни за температури повітря від +22 °С та за відсутності вітру. Їх загартовування сонячними променями розпочинайте з прогулянки в затінку. І лише за два тижні дітей можна виводити під прямі сонячні промені. Пам'ятайте, сонячні ванни за температури вище +28 °С — шкідливі