**Загартовуємо дітей сонцем: як не нашкодити**

**Поради для батьків**

**Правильно обирайте час для процедур**

Сонячні ванни ліпше приймати зранку або після опівдня у 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. Окрім того, в 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 визначайте залежно від самопочуття дитини та стану її здоров’я. Не проводьте сонячні ванни у період найвищої активності сонця - з 11:00 до 16:00.

**Надайте 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 панама або хустинка.

**Забезпечте дітям затінок**

Обирайте 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 підхоже для засмагання місце**

Добре проводити сонячні ванни на траві. Вона захищає від пилу та бруду і 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 при температурі вище +28 °С - шкідливі!