**Консультация для родителей**

**Тема: «Солнце: друг и враг».**

**Воспитатель: Койносова Е.С.**

Солнце уже светит около 7 млрд. лет. И каждую секунду «худеет» на 4 млн. тонн: в его недрах за секунду 564 млн. тонн водорода превращается в 560 млн. тонн гелия. А солнечный свет преодолевает расстояние без малого 150 млн. км до Земли за 8,5 минуты. Поэтому мы видим Солнце с опозданием - таким, каким оно было 8,5 минут назад.Наше Светило бывает то смирным, то яростным. В пору ярости с поверхности Солнца поднимаются огненные столбы диаметром 1000 и высотой 8 тыс. км. Время их жизни - несколько минут. Образовавшийся при этом раскаленный «солнечный ветер» достигает Земли на 5-6 сутки, вызывая «возмущение» магнитной оболочки нашей планеты. В этот период примерно у 13% землян достоверно увеличивается число инфарктов и у 7,5% - инсультов. В пики солнечной активности 1848, 1906, 1917, 1937, 1991 гг. происходили грандиозные исторические события, бушевали чума и холера, микробы становились более агрессивными. Биолог В.Чижевский в книге «Земное эхо солнечных бурь» писал: «Бывают дни, когда для больного Солнце является источником смерти».

В период же очень низкой солнечной активности на солнечном диске пятен не было видно. И наблюдались такие сильные холода, что период с 1550 до 1850 год назвали малым ледниковым периодом в Европе. Бывало: река Темза, на берегу которой расположился Лондон, летом даже не таяла. И еще. Затмение Солнца, вопреки легендам, никак не влияет на здоровье и судьбу людей.

Весенне-летний сезон - самое подходящее время для того, чтобы в полной мере ощутить их комплексное воздействие на организм. На солнечном свете мы чувствуем себя сильнее, меньше устаем, исчезают меланхолия, плохое настроение и состояние депрессии. Умеренные солнечные ванны до 30 мин. в день повышают иммунитет, способствуют лучшему усвоению кальция, активизируют обмен веществ. Под действием ультрафиолетовых лучей снижается уровень холестерина в крови. Пожилые, которые проводят на солнце менее 30 мин. в день, мучаются бессонницей в два раза чаще, чем те, кто регулярно принимает солнечные ванны.

Под действием солнечных лучей лучше усваиваются полученные с пищей витамины и минеральные вещества, усиливается кровоснабжение кожи, ускоряется образование кожей витамина Д, являющегося жизненно важным с точки зрения крепости костей. Быстрее заживают открытые раны, лечатся различные кожные заболевания.

Солнце не только дарит нам комфортную жизнь, но и разрушает ее. До трети жителей Земли являются «метеопатами» и страдают от резких погодных изменений и особенно от магнитных бурь.  
Неумеренное пребывание на солнце неразумно. В последние годы из-за уменьшения озонового слоя пагубное воздействие солнца драматически возросло. Сегодня уже доказано: пятикратное обгорание в детстве в два раза увеличивает риск рака кожи при достижении зрелого возраста.

Обожженная солнцем кожа быстрее стареет, покрывается более глубокими морщинами.

Что делать? Приучайте кожу к солнцу постепенно - 10-15 мин. каждый день. Избегайте солнечных лучей с 11 до 16 часов. Не лежите часами под лучами, побольше двигайтесь. Идеальное времяпрепровождение - прогулка вдоль берега водоема.

При сильном ожоге необходимо постоянно мелкими глотками пить холодную воду. Нежелательно находиться под солнцем натощак или непосредственно после еды.  
Словом, основное правило заключается в следующем: загорать можно и нужно.