

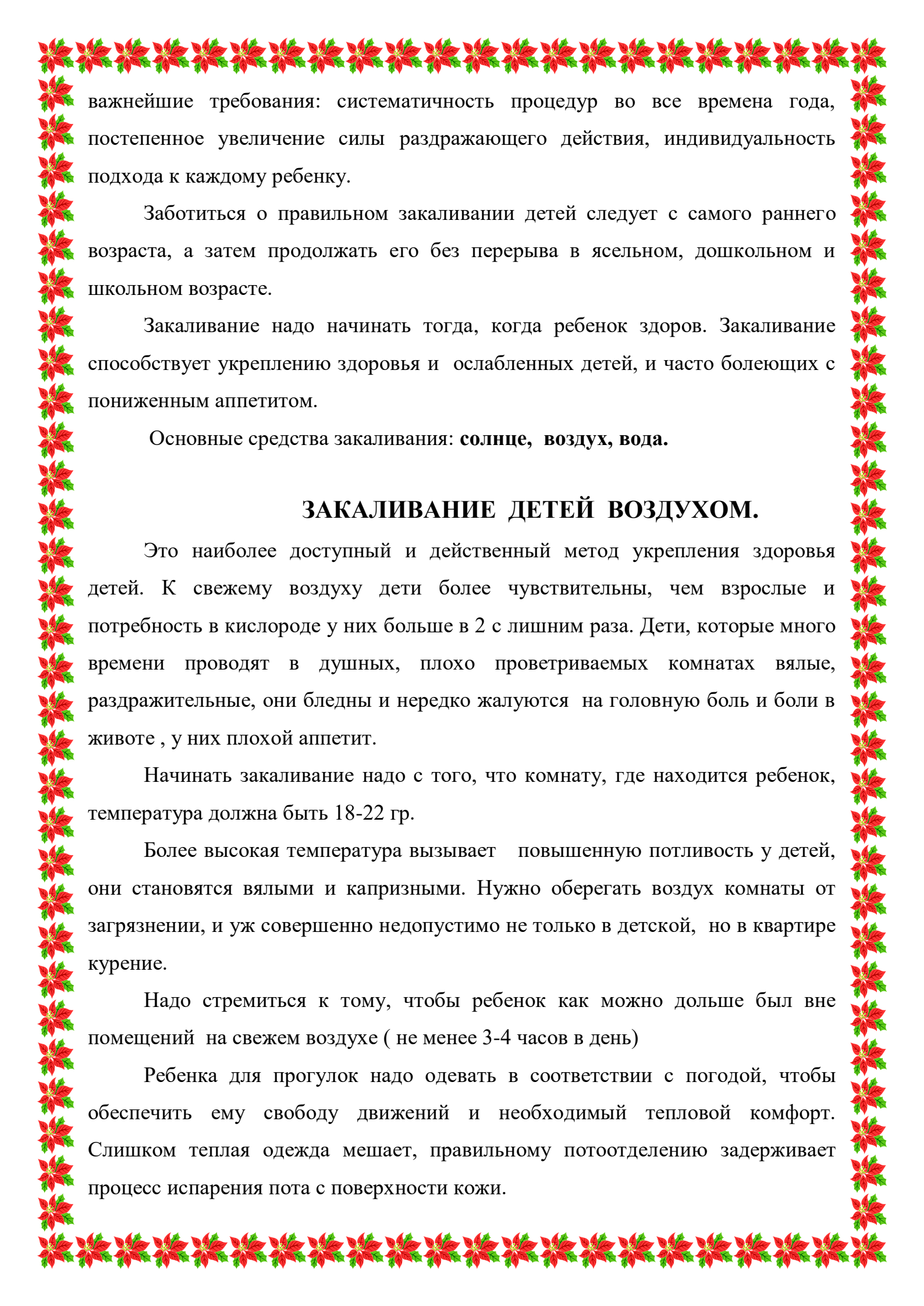
ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ.

Слово «ПРОСТУДА» употребляется довольно широко, объединяя чуть ли не все заболевания, сопровождающиеся недомоганием, кашлем, насморком, повышением температуры тела. Опасаясь простудить детей родители лишней раз боятся открыть форточку, чтобы проветрить помещение, одевают теплее, чем нужно, кутают. И тем не менее все эти предосторожности не спасают ни от кашля, ни от насморка.

В чем же тут причина? А все дело в том, что всякая простуда – это, как правило, вирусное гриппоподобное заболевание, которое, как известно, возникает при контакте с носителями вирусов. А распространителем вирусов, чаще всего являются взрослые, у которых нередко заболевание может протекать в стертой форме, ограничиваясь насморком, першением в горле, небольшим кашлем. А ведь сами того, не подозревая, они потенциально опасны для окружающих. Дети подвержены такой инфекции, поскольку у них еще не успел выработаться в достаточной степени противовирусный иммунитет. Но многое зависит и от общего состояния организма ребенка. Переутомление, сильное нервное напряжение, охлаждение, жара, недостаток витаминов, наличие раздражающих химических веществ в воздухе – все это ослабляет организм, а значит, и увеличивается вероятность заболевания. Вот и получается, что «простуда» лишь один из многих факторов, предрасполагающих к заболеванию, причем отнюдь не самый главный.

Многие родители кутают ребенка, защищая его от охлаждения, вместо того чтобы закалять. Закаливание – ведущий метод повышения сопротивляемости детского организма к целому ряду неблагоприятных факторов. Закаленный ребенок способен противостоять резким и длительным охлаждением, он свободно переносит жару, переход от тепла к холоду.

Приступая к закаливанию ребенка, необходимо помнить о некоторых анатомо-физиологических особенностях его организма и соблюдать



важнейшие требования: систематичность процедур во все времена года, постепенное увеличение силы раздражающего действия, индивидуальность подхода к каждому ребенку.

Заботиться о правильном закаливании детей следует с самого раннего возраста, а затем продолжать его без перерыва в ясельном, дошкольном и школьном возрасте.

Закаливание надо начинать тогда, когда ребенок здоров. Закаливание способствует укреплению здоровья и ослабленных детей, и часто болеющих с пониженным аппетитом.

Основные средства закаливания: **солнце, воздух, вода.**

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ВОЗДУХОМ.

Это наиболее доступный и действенный метод укрепления здоровья детей. К свежему воздуху дети более чувствительны, чем взрослые и потребность в кислороде у них больше в 2 с лишним раза. Дети, которые много времени проводят в душных, плохо проветриваемых комнатах вялые, раздражительные, они бледны и нередко жалуются на головную боль и боли в животе, у них плохой аппетит.

Начинать закаливание надо с того, что комнату, где находится ребенок, температура должна быть 18-22 гр.

Более высокая температура вызывает повышенную потливость у детей, они становятся вялыми и капризными. Нужно оберегать воздух комнаты от загрязнения, и уж совершенно недопустимо не только в детской, но в квартире курение.

Надо стремиться к тому, чтобы ребенок как можно дольше был вне помещений на свежем воздухе (не менее 3-4 часов в день)

Ребенка для прогулок надо одевать в соответствии с погодой, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловой комфорт. Слишком теплая одежда мешает, правильному потоотделению задерживает процесс испарения пота с поверхности кожи.

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ СОЛНЦЕМ.

Закаливающее действие солнца на организм связано с ультрафиолетовой радиацией. Именно эти лучи повышают защитные силы организма и позволяют ему противостоять простудным заболеваниям. Они же являются важным средством предупреждения и лечения рахита.

Дети старше года солнечные ванны начинают принимать при окружающей температуре воздуха + 19-20С. Первые солнечные ванны продолжаются 3-5 минут, в последующем их длительность доводится до 20-30 минут. Прием солнечных ванн должен сочетаться со спокойной игрой. Не следует забывать укрыть голову белой панамой. После солнечных ванн полезны водные процедуры: обтирание, обливание, душ, купание.

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ВОДОЙ

Водные процедуры, применяемые в любом виде, доставляют радость детям и оказывают общеукрепляющее влияние на организм. В качестве закаливающих водных процедур для детей используются обтирания, обливания, ванны, обливание ног прохладной водой, душ и плавание. Начинают закаливание водой с наименее резких воздействий: с местных обтираний и обливаний. Постепенно переходят к общим. Начинают обтирание водой 35 –36С. Через каждые 5-7 дней ее снижают на 1С и постепенно доводят до +18-19С.

После 2-3 недель обтирания можно приступать к обливанию. Обливание производят так, чтобы вода широким потоком стекала по телу. Голову при обливании не надо смачивать. Продолжительность обливания 1-2 минуты. По окончании процедуры ребенка вытирают полотенцем и растирают до легкого покраснения. Начинать обливать надо водой темпер. +35-36С, снижая ее через каждые 3-4 дня на 1С и доводя до 22-23С.

Как закаливающие процедуры детям полезны и утренние умывания и полоскание горла.