

А.П. Латтев



КАК ЗАКАЛЯТЬ ДЕТЕЙ

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ библиотечка родителей



А.П. Лантев

**ФИЗКУЛЬТУРНАЯ
библиотечка
родителей**

**КАК
ЗАКАЛЯТЬ
ДЕТЕЙ**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Что такое закаливание	5
Ну-ка, ветер, гладь нам кожу	9
Вода — для хвори беда	19
Благодарны ласке банной	30
Пусть всегда будет солнце	34
Этими правилами пренебрегать нельзя	41
Если ребенок простудился	46

Москва
«Советский спорт»
1988

*Рекомендовано к печати Всесоюзным научно-исследовательским
институтом физической культуры*

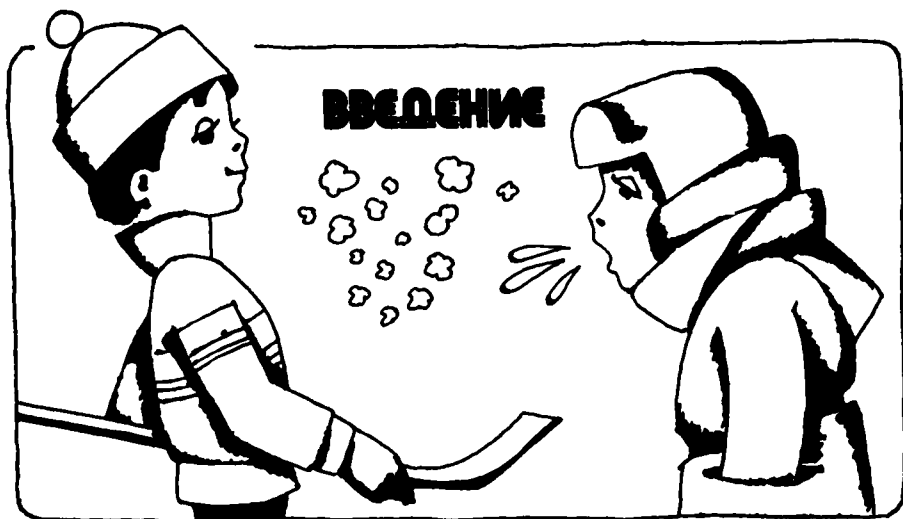
Лаптев А. П.

Как закалять детей. — М.: Советский спорт, 1988. —
48 с, ил. — (Физкультурная библиотечка родителей).

В брошюре доктора медицинских наук, профессора А. П. Лаптева рассказывается о закаливании в домашних условиях детей дошкольного и школьного возраста, описан механизм воздействия на организм воздушных, водных и солнечных процедур, даны рекомендации по их индивидуальному применению. Предложены способы лечения простуды с помощью точечного массажа и народных средств.

Рассчитана на массового читателя.

© Издательство «Советский спорт», 1988 г.



Многие дети часто болеют. Иные родители даже воспринимают это как неизбежность: вырастет, мол, — поздоровеет, пока же его надо защищать и оберегать. А уж как берегут! И ясельных малышей, и рослых школьников тщательно охраняют от холода и сквозняков. Но, увы, дети все равно простужаются. Опять вызов врача, опять лекарства, потом еще более тщательный надзор: при ребенке не открывают форточку, умывается он теплой водой, ходит дома в валенках. В плохую погоду сидит дома, а если выпускают погулять, то укутают в сто одежек.

А ребенка снова где-то продуло... Растет он, взрослеет, но не очень здоровеет. Его преследуют насморки, ангины, пневмонии. Болезни ослабляют организм, перегружают сердечно-сосудистую и дыхательную системы, приводят к осложнениям. Хронические тонзиллиты встречаются уже в детских садах, треть школьников страдает хроническими заболеваниями носоглотки. В старших классах можно наблюдать гипертонические реакции сердечно-сосудистой системы.

Не зря, наверное, простуду называли «чумой XX века». Медикаментозными средствами от нее можно избавиться только на этот раз, но... до следующей простуды.

«При самом внимательном уходе немислимо оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветров, дождей, сырости. Но для изнеженного, привыкшего к постоянному теплу организма такое случайное охлаждение становится особенно опасным, так как его способность самостоятельно защищаться от холода уже значительно ослаблена. Чем старательнее кутают ребенка, тем более он

уязвим для простуд, тем чаще болеет, — писал видный советский педиатр академик Г. Н. Сперанский. — Несомненно, что единственное надежное средство — закаливание. Надо тренировать, совершенствовать, развивать врожденные защитные силы, добиваться их наилучшего действия».

Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки! В этой книжке вы найдете конкретные советы, как проводить закаливающие процедуры со своими маленькими и более взрослыми детьми. Очень хорошо, если вы будете закаляться вместе с ними дома, на отдыхе, во время ближних и дальних путешествий... Совместные занятия доставят вам ни с чем не сравнимую радость общения, помогут лучше понимать друг друга.



Общеизвестно, что железо и сталь в процессе закалки становятся особо прочными. По аналогии используется и слово «закаливание» применительно к организму человека, который подвергают воздействию определенных процедур для повышения его защитных сил. Это целая группа мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к действию метеорологических факторов: холода, тепла, пониженного атмосферного давления. То есть речь идет о тренировке приспособительных возможностей организма с помощью естественных факторов природы.

Под влиянием резких изменений погоды у детей простудные заболевания возникают чаще, чем у взрослых, из-за несовершенства терморегулирующего механизма. Чем меньше возраст ребенка, тем хуже его организм приспособляется к перепадам температур, а значит, переохлаждается или перегревается.

Постоянство температуры тела человека обеспечивается сложными биологическими и физико-химическими процессами. Кстати, постоянство это весьма относительно. Температурные колебания нашего тела зависят от времени суток, двигательной активности человека, температуры окружающей среды, теплоизоляционных свойств одежды и т. д. Так, при тяжелой физической работе, во время тренировок и спортивных соревнований температура тела может повышаться на 1—2 градуса и более. Здесь можно вспомнить о резком повышении температуры тела при лихорадочных состояниях, сопровождающих инфекционные заболевания. Это защитная реакция организма: путем усиления обмена он разрушает продукты жизнедеятельности болезнетворных агентов.

Температура тела постоянна лишь в том случае, если количество образующегося тепла равно количеству тепла, отдаваемого в окружающую среду, то есть теплопродукция и теплоотдача одинаковы. Если теплопродукция преобладает над теплоотдачей, температура тела повышается, и понижается, когда образование тепла отстает от теплопотерь. Установлено, что человек может выдерживать отклонения внутренней температуры на 4 градуса выше и ниже нормы, то есть в пределах 33—41°.

Вырабатывается тепло в основном мышцами. Второй по значимости источник теплопродукции — печень и пищеварительный тракт.

Выделяется тепло в основном через кожу, а также посредством дыхания. Теплоотдача происходит различными путями: проведением, излучением, испарением.

Проведение осуществляется непосредственной отдачей тепла с кожи прилегающим к ней предметам, частицам воздуха либо воды. Оно облегчается конвекцией, то есть сменой нагретых частиц воздуха или воды другими, более холодными. Конвекция усиливается при наличии ветра, течения воды, при беге, плавании. Охлаждение происходит лишь в тех случаях, когда внешняя температура ниже температуры тела человека. Горячий ветер пустыни не охлаждает, а наоборот, нагревает тело. Наличие одежды изменяет интенсивность конвекции. Костюм аквалангиста, например, предохраняет пловца от охлаждения при нахождении в холодной воде.

Проведение зависит от теплопроводности среды. Теплопроводность воздуха мала, а воды велика, потому охлаждение в воде происходит значительно быстрее, чем на воздухе. Холодный влажный воздух по той же причине охлаждает тело быстрее, чем сухой воздух той же температуры.

Теплоизлучение — это свойство нагретой до определенной температуры поверхности излучать тепло в виде лучистой энергии — инфракрасных лучей. Теплопроводение и теплоизлучение в покое составляют около 70—80 процентов всей теплоотдачи организма.

Испарение с поверхности кожи происходит постоянно. И в легких не прекращается процесс испарения. Подсчитано, что в состоянии покоя с поверхности легких за сутки испаряется 200—300 миллилитров воды, а при работе умеренной мощности такое количество воды испаряется за один час.

Если человек не двигается, заметное потоотделение начинается, когда температура его кожи повышается до 37°. На испарение одного литра пота расходуется примерно 580 килокалорий. Потоотделение значительно усиливается при напряженной и продолжительной мышечной работе, и количество испарений жидкости может достигать 3—5 литров, а в условиях жары еще больше.

Испарение воды с поверхности кожи и легких во многом зависит от относительной влажности воздуха. Так, при насыщен-

ности водяными парами испарение затрудняется или прекращается совсем. В сухом воздухе пот испаряется значительно интенсивнее.

Регуляция тепла осуществляется с помощью специальных терморепторов, расположенных в коже, кровеносных сосудах и отдельных органах. При колебаниях температуры в них возникает возбуждение, которое передается в центр теплообмена, находящийся в промежуточном мозге (в подбугровой области). Нервные импульсы, идущие от этого центра, вызывают ответную реакцию всех систем и органов. При этом происходит мобилизация защитных сил организма, соответствующая перестройка процессов выработки и отдачи тепла.

Под влиянием холода кожные артерии и капилляры сужаются, отчего количество протекающей через них крови уменьшается. Кожа бледнеет, температура ее падает. Разница температур кожи и окружающего воздуха становится меньше, поэтому сокращается и теплоотдача.

Мышцы волосяных мешочков при охлаждении сокращаются, кожа съеживается, превращаясь в так называемую «гусиную». Над ее поверхностью увеличивается слой неподвижного воздуха, который в еще большей мере препятствует теплотерям. «Гусиная кожа» прекращает секрецию потовых желез, что также ослабляет теплотери путем прекращения испарения воды с ее поверхности. Кровь из кожи при продолжении охлаждения перемещается во внутренние органы, где задерживается, сокращая общий объем циркулирующей крови и, следовательно, теплотери организма.

При нагревании тела происходят обратные процессы: кожные артерии и капилляры расширяются, объем протекающей через них крови увеличивается, температура кожи повышается, и она разглаживается, краснеет. Величина воздушной прослойки над кожным покровом уменьшается, а теплопроводность и теплоизлучение организма возрастают.

Таким путем у человека осуществляется физическая форма терморегуляции. Если она не обеспечивает нужного теплового баланса, подключается химическая терморегуляция, которая в первую очередь обеспечивается холодовой дрожью мышц, усилением теплопродукции печени и других внутренних органов, изменением обменных процессов.

В общеоздоровительных целях достаточно тренировать физическую терморегуляцию, не затрагивая обменных процессов. Для этого надо прежде всего не избегать резких переходов от тепла к холоду. «Что бы, например, произошло, если бы мы стали предохранять глаза от всякого действия света, уши — от шума? Стоит припомнить, — писал академик И. Р. Тарханов, — какая светобоязнь возникает у людей, бывших долго в темноте, или какая сильная звукобоязнь развивается после долгого пребывания в полной тишине, чтобы понять, в какое ненормальное состояние

высокой болезненной восприимчивости мы приводим холодовые точки кожи, когда, закутывая их, практически освобождаем от действия».

Чтобы предупредить простудные заболевания детей, надо постоянными и систематическими тренировками настолько укрепить их терморегулирующий аппарат, чтобы он позволял организму безболезненно переносить любые температурные колебания внешней среды. В этом состоит сущность закаливания.



Человек окружен воздушным океаном. Из него он черпает кислород, без которого немислима сама жизнь. Если, скажем, без пищи мы можем обходиться: десятки дней, без воды — до шести суток, то без воздуха проживем около 6 минут.

Но воздух не только поставщик кислорода. Перемещение его потоков оказывает существенное влияние на природные процессы и явления. От ветра — ураганы и бури, волны на морских просторах, эрозия почв, стихийные разрушения...

Воздушные потоки, вместе с тем, — испытанное средство укрепления и закаливания организма. Вовсе не случайно, что из естественных сил природы воздушные ванны считаются самыми нежными, безопасными и всем доступными процедурами. С них-то и рекомендуется начинать тренировку механизма терморегуляции.

«Воздух не только жизнь хранит, но и здоровье наблюдает», — говорил замечательный русский ученый-медик С. Г. Зыбелин в своем докладе «Слово о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней».

Все замечали, как легко дышится в лесу после грозы. Дождь прибил пыль, освежил, кроны деревьев, наполнил воздух ароматом. И этот настоенный на травах и цветах кристально чистый воздух вселяет в нас бодрость, прибавляет, сил. А вспомните, как зимой в лесу вы словно пьете напиток бодрости. Это потому, что в одном и том же объеме воздуха зимой кислорода больше, чем в теплое время года.

Воздух разносторонне влияет на человеческий организм. Это воздействие и температуры, и влажности, и скорости ветра... Закаливающее действие достигается прежде всего за счет разницы

температуры воздуха и поверхности кожи. Воздушная прослойка между телом и одеждой имеет постоянную температуру около 27—28° тепла. Немногим обычно отличается температура окружающего воздуха, поэтому отдача тепла организмом почти незаметна! Но как только человек разденется, теплоотдача усиливается, и тем больше, чем ниже температура окружающей среды. Если эта температура 20—30°, то человек ощущает тепло, при 14—20° ему прохладно, холодно при 14° и ниже. Такое подразделение, конечно, условно. У закаленных людей ощущение холода возникает при более низкой температуре.

Начинать прием воздушных ванн следует в предварительно проветренном помещении, а по мере повышения уровня закаленности — на открытом воздухе. Лучшее место для процедур — затененные участки с зелеными насаждениями, удаленные от источников пыли, дыма и выхлопных газов автомобилей. Принимать ванны можно лежа на топчане, в шезлонге, гамаке, но ни в коем случае не на земле. Даже при температуре воздуха 22—29° и выше от земли можно получить очень сильное охлаждение. Полезно сочетать прием воздушных ванн с играми купанием.

Раздеваться следует быстро, чтобы воздух воздействовал сразу на всю поверхность обнаженного тела, вызывая ответную реакцию. Под влиянием холода раздражаются терморепцепторы кожи и посылают сигналы в центральную нервную систему. В ответ возникают команды двум разнонаправленным механизмам: теплопродукции и теплоотдачи. При этом наблюдается несколько фаз реакции организма. В первой фазе происходит кратковременное сужение кровеносных сосудов кожи. Она бледнеет, покрываясь мелкими бугорками («гусиная кожа») и появляется так называемый первичный озноб. Одновременно в организме повышается выработка тепла. Так путем уменьшения теплоотдачи и увеличения теплопродукции организм поддерживает постоянство температуры тела. Эта защитная фаза очень непродолжительна.

Вторая фаза характеризуется расширением сосудов (гиперемия), покраснением и согреванием кожи. При этом к ней из внутренних органов устремляется кровь, резко возрастает теплоотдача. При умеренном охлаждении чувство холода не наступает достаточно долго.

Однако дальнейшее охлаждение может привести к вторичному ознобу (третья фаза). Кожа снова бледнеет и приобретает синюшный оттенок. Кожные сосуды расширены, наполнены кровью, а способность их сокращаться ослаблена. Синеют губы. Выработка тепла химической терморегуляцией в этом состоянии оказывается недостаточной. При вторичном ознобе может произойти переохлаждение организма.

У не закаленных и ослабленных детей вторая фаза может не проявиться, а сразу наступает третья — переохлаждение со всеми вытекающими из этого неприятными последствиями. Поэтому во время прохладных и холодных воздушных ванн дети должны

энергично двигаться. При этом внимательно наблюдайте за реакцией их кожи на охлаждение, чтобы не допустить вторичного озноба.

Время приема процедур значения не имеет, однако лучше делать это по утрам после сна в сочетании с гигиенической гимнастикой.

Существенное значение имеет влажность воздуха, которая определяется отношением абсолютной влажности к максимальной при данной температуре воздуха окружающей среды, выражается в процентах. В зависимости от насыщения водяными парами воздух принято подразделять на сухой — до 50 процентов, умеренно сухой — 56—70 процентов; умеренно влажный — 71—85 процентов, очень влажный — свыше 86 процентов.

При высокой относительной влажности воздуха человеку холоднее, чем при низкой. Ведь водяные пары, как и вода, лучше проводят тепло, чем воздух, и поэтому в мороз при высокой влажности организм теряет особенно много тепла.

Не меньшее значение имеет скорость движения воздуха. Так, в холодную, безветренную погоду нам теплее, чем в более теплую, но с ветром. И все потому, что при ветре слой нагретого воздуха возле тела, так называемый «пограничный слой», все время сменяется и приходится согревать все новые и новые порции. Значит, при ветре организм расходует больше тепла, чем в безветренную погоду.

Определенное влияние на организм оказывают аэрозоли, постоянно «бомбардирующие» кожные покровы тела, слизистые оболочки дыхательных путей. Так, в потоках воздуха, идущих с моря, преобладают натриевые, йодистые и магниевые соли, ветер с больших зеленых массивов несет древесную и цветочную пыльцу. Вдыхание летучих фитонцидов, содержащихся в аромате хвои, листьев дуба, тополя и др., очищает легкие от микроорганизмов, повышает защитные силы. Такие свойства воздуха важно учитывать при закаливании. В сырую и ветреную погоду, например, продолжительность пребывания на воздухе можно сократить. В дождь, при тумане и очень сильном ветре процедуру лучше перенести в помещение. Место для приема воздушных ванн желательно выбрать такое, чтобы ветер доносил туда приятные ароматы и полезные вещества.

Все эти общие правила закаливания надо уточнять в каждом конкретном случае, учитывая возраст ребенка, пол, тип его нервной системы, состояние здоровья, привычки, распорядок дня и т. д. Чем внимательнее вы будете наблюдать за самочувствием ребенка, его реакцией на проводимые мероприятия, тем большего эффекта добьетесь.

Для уточнения изменений в индивидуальной программе закаливания и разрешения возникающих сомнений обращайтесь к врачу. При закаливании самых маленьких совершенно необходимо консультироваться с педиатром и следовать его советам.

ВОЗДУШНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Воздушные ванны начинаются с первых дней жизни человека, уже при смене пеленок и одежды, когда на короткое время (2—3 минуты) он остается частично или целиком раздетым. Температура в комнате при этом должна быть 20—22°. По мере роста ребенка время воздушной ванны постепенно увеличивается и к концу года достигает 10 минут.

Одновременно можно выполнить массаж и простые движения: сгибание и разгибание рук, ног, поднимание их вверх и опускание вниз. На первых порах каждое упражнение повторяют 2—3 раза, увеличивая до 5—6 раз. Постепенно упражнения усложняются, время их выполнения доходит до 10 минут. Проводя массаж ослабленным детям, полностью их не раздевайте, а открывайте лишь ту часть тела, которую массируете.

После воздушных ванн и гимнастики ребенка одевают и укладывают в кроватку. Выносить его на улицу в холодное время года можно лишь спустя 1—1,5 часа после процедуры.

Годовалые дети принимают дома воздушные ванны при температуре 18—19°, после 2 лет и до 6 лет температура в комнате снижается до 16°. Для детей 4—6 лет длительность процедур начинается с нескольких минут и в зависимости от индивидуального восприятия увеличивается каждые 2—3 дня на 2—3 минуты. Таким образом в течение 1—1,5 месяцев продолжительность воздушных ванн доводится до 30—40 минут, а затем — и до целого часа.

Раздевают ребенка для приема ванн сначала до пояса, затем оставляют голышом. Если малыш ослаблен или обостренно реагирует на холод, обнажайте его постепенно: сначала оголяйте руки и ноги, через несколько процедур разденьте до пояса, а затем оставляйте совсем раздетым.

Систематические занятия в игровой форме с ласковыми уговорами доставляют маленьким детям радость и формируют у них привычку к закаливающим процедурам.

Очень важно привить малышу любовь к свежему воздуху. Для этого надо следить, чтобы комната, в которой он находится, постоянно проветривалась. Если на улице не слишком холодно, то в присутствии детей можно на весь день открывать форточку или фрамугу. С наступлением морозной погоды комнату проветривают не реже 4—5 раз в день. Форточку приоткрывают ненадолго, пока температура понизится на 1—2 градуса. По существующим нормативам рекомендуется поддерживать в помещениях зимой следующую температуру: в северных районах 21—22°, в областях с умеренным климатом 18—20° и на юге — 17—18°. Такая температура наиболее благоприятна для организма. Занятия гимнастикой и подвижными играми должны всегда проходить при открытых форточках.

Если ребенок простудился, у него появился насморк, кашель, то проветривание еще более необходимо. Свежий воздух не только закаляет, он еще и лечит!

Чтобы дети не перегревались, дома одевайте их в одежду из натуральных волокон, удобную и нежаркую. Достаточно надеть мальчикам — майку с трусиками, полотняную или хлопчатобумажную рубашку и шорты, а девочкам — колготки и шерстяное или трикотажное платье. На ноги — туфли или тапочки.

Ребенка, родившегося летом, выносите на улицу с первых же дней его пребывания дома. В теплый безветренный день разденьте его в так называемой «кружевной тени деревьев». Процедура оказывает на младенца успокаивающее и тонизирующее действие. Выполнять ее можно два раза в день, лучше во второй половине дня, после сна.

В холодное время года новорожденных начинают выносить на воздух с 2—3-недельного возраста сначала 2 раза в день, затем — 3. Первые прогулки по 10—15 минут малыш совершает на руках матери. Потом он гуляет в коляске, которую ставят на балконе или на улице так, чтобы она была защищена от дождя и ветра. В возрасте до 6 месяцев пребывание на открытом воздухе допускается при температуре не ниже -10° , а для более старших — не ниже -15° . Во время прогулок все лицо ребенка должно быть открытым. Не допускайте, чтобы зимой он плакал на улице: если не удастся успокоить, возвращайтесь домой.

Непременный элемент закаливания — *длительное пребывание на свежем воздухе*: летом — в течение всего дня, весной, осенью и зимой — не менее 3—4 часов. Лучше гулять утром, когда солнце излучает благотворные ультрафиолетовые лучи. Одежда для прогулок подбирается в соответствии с погодой. Она не должна стеснять движений, мешать бегать и резвиться. Чрезмерное укутывание ведет к перегреванию, а значит к простудам.

Родителям следует знать, что переохлаждению способствуют не только низкие температуры зимой, но и околонулевые весной и осенью, особенно при порывистом ветре.

Одно из эффективных средств закаливания — *дневной сон на открытом воздухе, летом и зимой, в любую погоду*. Это повышает устойчивость организма к простудам, способствует борьбе с хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей. Лучше всего укладывать детей спать на веранде или балконе.

Ну, а как одевать детей в этих случаях? Профессор Е. А. Леви-Гориневская в своих трудах рекомендовала: «Сон в верхней одежде, в валенках недопустим: такая одежда затрудняет кровообращение и дыхание, мешает ребенку двигаться, не дает полного покоя. Лучшая одежда — ночная рубашка, поверх нее пижама, на ногах теплые чулки. Затем на ребенка надевается стеганный ватный (или меховой) мешок типа конверта для грудных детей с капюшоном для головы. Мешок должен быть на четверть метра длиннее роста ребенка. Внутри мешка, в верхней

его части, пришивается чехол или простыня, которая сменяется раз в десять дней».

Матрац, на котором будет спать ребенок, выносить из тепло-го помещения следует непосредственно перед сном. Надо обяза-тельно следить, чтобы ребенок не замерз или не перегрелся.

Будьте внимательны к малышу. Если заметите, что закаливаю-щие процедуры ему неприятны, после них он становится вялым или перевозбуждается, теряет аппетит, сон, то немедленно обра-титесь к врачу. Он даст вам полезные рекомендации.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сегодня в школу приходит все больше шестилеток. Однако по своему физическому развитию они ближе к дошколятам (о правилах их закаливания рассказано в предыдущем разделе).

Для детей в возрасте 7 лет и старше **воздушные ванны** до-зируются двумя способами: постепенным снижением температуры воздуха или увеличением длительности процедур при одной и той же температуре. Для первых воздушных ванн достаточно побыть раздетым 20—30 минут при температуре воздуха 15—20°. В даль-нейшем продолжительность процедуры каждый раз увеличивает-ся на 5—10 минут и постепенно доводится до двух часов.

Следующий этап — воздушные ванны при температуре 5—10° продолжительностью 15—20 минут. Во время их приема дети долж-ны энергично двигаться.

А вот холодные ванны могут принимать лишь хорошо закален-ные дети и только после врачебного обследования. Продолжитель-ность таких ванн не должна превышать 5—10 минут.

Воздействие воздушной ванны на организм человека принято оценивать по количеству тепла (ккал), отдаваемого с одного квад-ратного метра кожной поверхности во внешнюю среду за время процедуры. В зависимости от этой величины и строится методи-ка закаливания воздухом (табл. 1). Например, предстоит при-нять умеренно холодную ванну при температуре воздуха в преде-лах 13—16° в четвертый раз. По таблице находим, что длитель-ность процедуры должна быть 8 минут, в пятый раз — 10, в шес-той — 12 минут и т. д.

При воздушных ваннах есть опасность переохладиться. По-этому, почувствовав озноб, надо немедленно совершить пробежку и сделать несколько общеразвивающих упражнений.

Холодные воздушные ванны рекомендуется завершать энергич-ным растиранием тела и по возможности теплым душем.

Коллективным видом закаливания является пульсирующая температура в помещении, где находятся дети. В холодную пого-ду для этого достаточно несколько раз в день открывать окно или форточку на столько времени, чтобы температура в комнате сни-зилась на 3—5 градусов. Все находившиеся в этом помещении

Таблица 1

Продолжительность приема воздушных млн, минут

Характеристика	Температура воздуха, °С	Порядковый номер процедуры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Очень холодные	-7-4	0,5	1,0	1,5	2,0	2,4	3,0	3,5	4,0	4,5
	-3-1	0,5	1,0	2,0	2,5	3,0	4,0	5,0	5,0	6,0
Холодные	0+4	1,0	1,5	2,5	3,0	4,0	5,0	6,0	6,0	7,0
	+5-8	1,0	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
Умеренные	+9-16	1,5	3,0	4,5	6,0	7,5	9,0	10,5	12,0	13,5
	+17-18	3,0	6,0	9,0	12,0	15,0	18,0	21,0	24,0	27,0
Прохладные	+19-20	4,0	8,0	12,0	16,0	20,0	24,0	28,0	32,0	36,0
	+21-22	8,0	16,0	24,0	32,0	40,0	48,0	56,0	64,0	72,0
Безразличные	+22	16,0	32,0	48,0	64,0	80,0	96,0	112,0	144,0	144,0
	и выше									

во время проветривания покидают его, чтобы избежать возникшего сквозняка. Очень быстрый поток воздуха вызывает резкое охлаждение, на которое организм не всегда успевает отреагировать защитной реакцией. В таком случае человек простужается. Вот почему повышение устойчивости организма к воздушным потокам так необходимо, для сохранения здоровья.

Обычные прохладные и холодные воздушные ванны, а также другие методы закаливания повышают устойчивость к сквознякам. В дополнение к этому желательно использовать в качестве раздражителя и сами сквозняки, добиваясь, чтобы они действовали на поверхность тела равномерно.

Эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам у детей и взрослых разработал врач В. Л. Лебедь. Для создания воздушного потока он предлагает в комнате с температурой воздуха 18—20° поставить на столе или стуле на уровне груди обычный бытовой вентилятор типа «Апшерон». Затем раздетый ребенок встает лицом к включенному вентилятору на расстоянии 5 метров. Ни в коем случае не начинать процедуру в разгоряченном состоянии. Кожа должна быть абсолютно сухой! Через 10 секунд надо повернуться к потоку воздуха спиной. Длительность процедур увеличивается постепенно, так же постепенно сокращается расстояние до вентилятора (табл. 2).

Продолжительность охлаждения спереди и сзади одинакова.

При ежедневном закаливании по предлагаемой схеме через 24 дня организм в основном адаптируется к ветровому воздействию. В дальнейшем, то есть с 25-го дня от начала закаливания достаточно лишь поддерживать достигнутый уровень закаленности, продолжая проводить процедуры на том же расстоянии от вентилятора.

При перерыве процедур на 5—10 дней и дольше, все придется начинать сначала. Если прошло меньше 5 дней, то, прежде чем

возобновить закаливание, нужно по таблице определить, какими были расстояния до вентилятора и продолжительность обдувания за 4 дня до последней перед перерывом процедуры. Например, если закаливание проводилось 10 дней, а затем был трехдневный перерыв, то продолжать надо по схеме 6-го дня.

Таблица 2

Режим закаливания воздушным потоком

Дни закаливания	Расстояние от вентилятора, м	Продолжительность процедуры, сек.
Начальный период		
1—2-й	5,0	20
3—4-й	4,5	40
5—6-й	4,0	60
7—8-й	3,5	80
9—10-й	3,0	100
11—12-й	2,5	120
13—14-й	2,0	140
15—16-й	1,5	160
17—18-й	1,0	180
19—20-й	1,0	180
21—22-й	1,0	180
23—24-й	0,5	180
Поддерживающий период		
25-й и далее	0,5	180

Весьма надежный прием, охраняющий от простуды, — *закаливающее носовое дыхание*. Займитесь вместе с ребенком освоением таких несложных упражнений:

1. Сделать 10 вдохов — выдохов через правую и левую ноздрю (по 4—6 сек.), поочередно закрывая ее большим и указательным пальцами.

2. На вдохе оказывать сопротивление воздуху, надавливая пальцами на крылья носа. Во время продолжительного выдоха такое сопротивление должно быть переменным (постукивать пальцами по крыльям носа).

3. Выключить дыхание ртом, подняв кончик языка к твердому нёбу. При этом вдох и выдох осуществляется через нос.

4. Сделать спокойный вдох. На выдохе одновременно с постукиванием пальцами по крыльям носа произнести слоги: «Ба-бо-бу».

Свежий воздух — постоянно действующее закаливающее средство. Позаботьтесь, чтобы ваши дети бывали на улице как можно дольше, в любую погоду. Пусть они резвятся на школьном дворе в свободное от уроков время, играют в спортивные игры возле дома, ходят в туристские походы. Делайте вместе с ними вылазки за город по грибы и ягоды, зимой — в лес на лыжах. Лето младшие и старшие школьники должны проводить на природе, возле водоемов, где много солнца, воздуха, света.

После летних каникул дети приходят в школу окрепшими, заметно подросшими. И это потому, что их организм насытился кислородом, ультрафиолетовыми лучами. Подрастают дети и зимой во время пребывания в горах, где действуют те же факторы: воздух, солнце, движение.

Не разрешайте школьникам проводить каникулы и выходные дни за рабочим столом или у телевизора. Помогите им так организовать режим дня, чтобы они успевали выполнить уроки и домашние дела, и почитать художественную литературу, и погулять.

В любое время года полезен сон при открытой форточке.

Все педиатры считают потерянным для здоровья ребенка тот день, когда он не был на свежем воздухе!

Кто боится простуд, может перед выходом на улицу в морозный день сделать несколько глотательных движений и слегка помассировать шею в области адамова яблока (кадыка).

Чтобы организм не изнеживался, *одеваться надо всегда по погоде*. В условиях города, например, при умеренных морозах и непродолжительном пребывании на улице вместо меховой шубы или куртки лучше надевать демисезонное пальто, утепленную спортивную куртку и по возможности отказываться от теплых шарфов. Недаром в народе говорят: «Хилый — в шубу, здоровый — в мороз».

Очень вредно для здоровья хождение зимой по улице без головного убора, а волосы от воздействия холода расщепляются и выпадают.

Особое внимание надо уделять экипировке, предназначенной для занятий спортом, играми. Организм в движении выделяет много энергии и, если одежда слишком теплая, то он перегревается. Потом, в минуты отдыха, тело на ветру быстро охлаждается, а это может привести к простуде.

Зимой для тренировок обязательны трикотажное белье, шерстяной свитер, теплые лыжные брюки, шапочка, варежки или перчатки. Наиболее подходящая обувь — лыжные ботинки или кроссовки с теплыми стельками, носки — плотные, шерстяные. Проще летом: майка, трусы, шорты, легкий спортивный костюм, кеды, кроссовки, тапочки и хлопчатобумажные носки — вот все снаряжение. Осенью и весной поверх надеваются куртка и брюки, в ветреную, а также дождливую погоду — куртка из синтетической ткани (предохраняет от ветра и влаги), на ноги — кеды или кроссовки, носки хлопчатобумажные, поверх — шерстяные.

За спортивной одеждой, как и за повседневной, необходим тщательный уход: ее надо чистить, проветривать, стирать, сушить, гладить, а лыжную обувь — смазывать мазью.

Одежда не по сезону, особенно зимой, даже при сравнительно небольшом морозе, может привести к переохлаждению. Способствуют этому ветер, тесная и мокрая обувь. Первые признаки обморожения — резкое побледнение кожи, покалывание ее или

чувство онемения. Заметив это, надо энергично растереть пораженное место рукой, шерстяной варежкой, шарфом, но не снегом. Мелкие льдинки могут поранить кожу и внести инфекцию. При сильном обморожении ребенка необходимо доставить его в теплое помещение и обеспечить ему срочную помощь врача.

Воздушные ванны не только закаляют. Благодаря им человек становится более уравновешенным, спокойным, у него повышается работоспособность сердца, улучшается деятельность дыхательной системы, активизируются окислительные процессы в тканях.

Воздушные ванны, как уже говорилось, — лишь первый шаг в тренировке защитных сил организма. После привыкания к ним можно переходить к другим, более интенсивным видам закаливающих процедур: обтираниям и обливаниям водой, купаниям, контрастному душу, а в летнюю пору — облучению солнцем.



Теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха. Поэтому воздух с температурой 13° воспринимается как прохладный, вода такой же температуры — холодной; воздух в 22° кажется безразличным, вода — прохладной; воздух в 33° по нашим ощущениям — теплым, вода — только безразличной. И все потому, что организм теряет в воде почти в 30 раз больше тепла, чем на воздухе.

По этой причине водные процедуры являются весьма сильным закаливающим средством. К тому же они, как правило, оказывают на человека механическое и химическое воздействие за счет растворенных в воде минеральных солей и газов. Для усиления раздражающего действия воды к ней иногда добавляют поваренную соль либо столовый уксус.

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДО 7 ЛЕТ

Необходимые человеку гигиенические навыки воспитываются с детства. Умывание, купание в ванне, мытье ног и т. д. не только очищают тело ребенка, но одновременно и тренируют его организм.

К закаливанию самых маленьких надо подходить особенно осторожно: начинать с очень слабых воздействий водой и увеличивать их интенсивность постепенно. Во время процедур наблюдайте за малышом, ласково разговаривайте с ним, поощряйте его действия. Если заметите, что вода ребенку неприятна, он зябнет, напряжен, немедленно прекратите процедуру, согрейте малыша и успокойте.

Профессор Сперанский Г. Н. рекомендовал начинать закаливание с сухих обтираний. Для этого куском чистой проглаженной фланели легко протирают все тело ребенка до появления небольшой красноты.

Через две недели приступают к влажным обтираниям. Губку или рукавичку из махровой ткани смачивают в теплой воде, немного отжимают. Сначала обтирают руки от пальчиков к плечам, затем — так же ноги, живот, спину. Потом тело ребенка вытирают сухим мягким полотенцем и делают легкий массаж до порозовения кожи. На всю процедуру достаточно 1—2 минут.

С раннего возраста приучайте детей ас прохладной, но, разумеется, не слишком холодной воде. Снижать температуру воды можно на один градус каждую неделю, доводя до определенного минимума (табл. 3).

Таблица 3

Примерная температура воды для влажных обтираний детей, градусы

Возраст	Начальная		Предельная	
	зимой	летом	зимой	летом
3—6 месяцев	36	35	30	28
7—12 месяцев	34	33	28	26
1—3 года	33	32	26	24
4—5 лет	32	30	24	22
6—7 лет	30	28	22	18—20

Кратковременные общие процедуры — обливание, душ — с детьми до года проводятся при температуре воды 35—36°. В течение трех недель ее снижают до 28°. Для детей старше года и до 6 лет начальная температура воды — 33—34°. Затем в течение 25 дней ее доводят до 26° зимой и 24° летом (табл. 4.)

Таблица 4

Примерная температура воды для обливания детей, градусы

Возраст	Начальная		Предельная	
	зимой	летом	зимой	летом
9—12 месяцев	36	35	30	28
1—3 года	34	33	28	24—25
4—5 лет	33	32	26	22—24
6—7 лет	32	30	24	20—22

Для обливания используют душ, лейку или кувшин. Струю воды с высоты 40—50 сантиметров направляют ребенку на шею, минуя голову, на плечи, грудь, спину и т. д. Продолжается процедура 20—30 секунд, после чего тело ребенка быстро вытирают насухо. В теплые летние дни процедуру проводят на воздухе, в холодные, сырые и ветреные — в помещении с температурой не ниже 18°. Внимательно следите за самочувствием ребенка. Легкое побледнение, появление «гусяной кожи» в начале процедуры вполне естественно. Однако если она держится долго и ребенку неприятно, его надо немедленно вытереть и согреть.

Гигиеническую ванну дети в возрасте до 6 месяцев получают ежедневно. При температуре воды 37° они могут находиться в ней 5 минут. Чтобы ребенок получал от ванны удовольствие, не погружайте его в воду насильно, не обращая внимания на его плач. Вы рискуете травмировать психику младенца и привить ему отвращение к воде. Набросайте в ванну игрушек, и малыш потянется за ними.

Закаливающий эффект усилится, если завершить купание такой процедурой. В конце ванны с помощью шланга делается «холодовое пятно» — зона с более холодной температурой. В него вводят и выводят малыша 1—2 раза, увеличивая это число день ото дня.

Если закаливающая процедура по какой-то причине не выполнялась более 10 дней, то проводить ее снова надо так, будто в первый раз.

Многие родители обучают грудных детей плаванию в домашней ванне. Приобретая жизненно важный навык, малыши одновременно и закаляются. Однако длительное пребывание в водопроводной воде может плохо сказаться на неокрепшей коже младенца, особенно если он страдает экссудативным диатезом. Чтобы такого не случилось, используйте травяную ванну, которая не только не раздражает кожу, но, наоборот, способствует устранению кожных высыпаний.

Готовят ванну из растений, обладающих противовоспалительным, антисептическим, противоаллергическим действием: душицы, череды, мать-и-мачехи, календулы, фиалки. Каждого растения берут по 40—50 граммов, смесь заливают 3—4 литрами кипятка, настаивают 2—3 часа и выливают в ванну с теплой водой 35—36°. Не беда, если такая вода попадет ребенку в рот.

Детей грудного возраста следует купать через 1—2 дня, начиная с 1—2 минут. Постепенно понижайте температуру воды, а продолжительность пребывания в ней ребенка увеличивайте. Он должен плавать не дольше 8—10 минут!

Можно сделать витаминную ванну. Для этого используют молодые листья и ветки черной смородины, собранные при весенней обрезке кустарника. 300 граммов свежего растения или 150 граммов сухого напаривают в 3 литрах кипятка в эмалированной посуде в течение 1,5—2 часов, затем выливают в ванну с водой нужной температуры. В ней и плавает ребенок, но, как уже говорилось, не дольше 10 минут. При этом содержащиеся в воде витамины С и Р

впитываются кожей ребенка и оказывают на организм свое благотворное действие: снижают проницаемость сосудов, улучшают обмен веществ, повышают закаливающий эффект.

В возрасте старше года, когда дети уже уверенно ходят, можно начинать закаливающие процедуры для ног.

Ножные ванны — очень действенное средство против простуд, поскольку ноги, особенно стопы, наиболее чувствительны к охлаждению. Проводят процедуру перед ночным сном. В таз наливают столько воды, чтобы она покрывала только нижнюю часть голени. Начальная температура воды для детей до 3 лет летом 33—35°, зимой — 35—36°. Постепенно снижая каждую неделю температуру воды на один градус, доводят ее до 22—24° и ниже. Длительность процедуры 1—3 минуты. Ребенок в это время шевелит стопами, как бы переступая по дну таза.

Обливание ног производится так. Ребенок садится на низкий табурет или детский стул, ноги ставит на деревянный брусок, положенный на дно таза. Воду лейте из ковша или кувшина на нижнюю треть его голени и на стопы. Длительность обливания 20—30 секунд. Температура воды вначале 27—28°, через каждые 10 дней ее снижают на 1—2 градуса. Конечная температура воды не должна быть ниже 18°. После ножной ванны, обливания или обмывания ног их вытирают досуха, затем растирают руками до легкого покраснения.

Купание в открытых водоемах — прекрасный способ закаливания в летнюю пору. На организм воздействует свежий воздух, прохладная вода, солнечные лучи. Воздушные и солнечные ванны лучше принимать перед купанием.

Купать детей 2—3-летнего возраста в естественных водоемах можно при установившейся теплой погоде, в безветренный солнечный день. Температура воздуха должна быть 24—25°, воды — не ниже 22—23°. После того как дети привыкнут к купанию, его можно не отменять и при температуре воздуха 18°.

Время пребывания в воде начинается с 3 минут и постепенно увеличивается до 6—8 минут. Купаться малышам достаточно один раз в день, лучшее время в средней полосе — от 11 до 12 часов.

Постарайтесь как можно раньше научить ребенка плавать. Во избежание несчастных случаев тщательно выбирайте место для купания. Самое подходящее — с чистым песчаным дном, положим песком, со спокойным течением воды.

Не спускайте глаз с детей, когда они в воде.

После купания ребенка нужно насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы согрелся в движении, а потом пусть отдохнет в тени.

Еще более сильное действие на организм детей оказывают **морские купания**, они разрешаются после 2—3-летнего возраста. Для детей до 2 лет, особенно для больных рахитом, очень полезны ванны из подогретой морской воды.

В первые дни на взморье целесообразно проводить с детьми такие водные процедуры, как обтирание, окунание и обливание морской водой.

Для обтирания поочередно обнажают верхнюю, а затем нижнюю половину тела или наоборот. После обтирания или душа можно ненадолго окунуть малыша в море, держа на руках. Теперь ребенок освоился с морской водой и ему можно купаться. Первый раз ему достаточно побыть в воде 2—3 минуты, непрерывно двигаясь. Постепенно купание удлиняется до 8—10 минут. Не позволяйте детям, погревшись на солнышке, снова заходить в воду. Гораздо полезнее для здоровья порезвиться на берегу, отдохнуть и отправляться домой.

Детям с ослабленным здоровьем или недавно перенесшим какое-либо заболевание только лечащий врач может разрешить купание.

Родители часто спрашивают: можно ли одновременно закалять ребенка несколькими способами?

Надо сказать, что воздушные и водные процедуры в один день проводить не только можно, но и нужно.

Перед сном, конечно, не следует выполнять сильнодействующие процедуры, такие, как холодный душ.

Надо учитывать и то обстоятельство, что сильно охлаждающие процедуры, охватывающие всю поверхность тела, можно выполнять не чаще одного раза в день. Например, в тот день, когда ребенок купается в реке, обливание проводить не следует. Однако это не значит, что в этот день не надо мыться до пояса или мыть ноги прохладной водой.

К этим гигиеническим навыкам ребенка приучайте обязательно. О том, что надо вымыть грязные ноги, родители не забывают напомнить ребенку, но многие упускают из виду закаливающую часть этой процедуры. Начав летом с мытья ног на улице в тазике, ребенок делает это и дома осенью, зимой, через каждые 2—3 дня понижает температуру воды на один градус. И, наконец, он пользуется водой из-под крана круглый год. Вся процедура вместе с растиранием стоп до легкой теплоты занимает 1—3 минуты.

Систематическое применение водных процедур — надежное профилактическое средство против простуд. Они к тому же оказывают многостороннее полезное воздействие на деятельность всех органов и систем растущего организма.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Основной действующий фактор воды — температура, которая берется за основу градации процедур: горячие — свыше 40°, теплые — 36—40°, безразличные — 34—35°, прохладные — 20—33° и холодные — ниже 20°.

Закаливание детей старше 7 лет начинают с воды, имеющей безразличную температуру и постепенно доходят до холодных про-

цедур. Варьируя температуру воды, можно довольно точно дозировать интенсивность закаливающего воздействия. К тому же, в зависимости от состояния здоровья, степени закаленности и других условий, каждый может выбрать для себя наиболее подходящий способ процедур. Однако в любом случае надо соблюдать постепенность — начинать с более «мягких» процедур (обтирания, обливания) и переходить к более энергичным (душ, купание и т. п.).

Приступать к водным процедурам желательно предварительно разогретым, чтобы не получилось вместо согревания еще большее охлаждение.

Запомните, что при закаливании водой *решающим фактором является температура воды, а не продолжительность ее воздействия*. Строго придерживайтесь такого правила: чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее соприкосновения с телом.

Немаловажное значение имеет температура окружающей среды. Вначале водные процедуры рекомендуется проводить при температуре воздуха 17—20° и лишь по мере закаленности переходить к более низкой. Поскольку процедуры носят тонизирующий характер, выполнять их лучше утром, сразу после сна или в конце зарядки, когда/кожа равномерно согрета, что обеспечивает хорошую сосудистую реакцию. Особенно полезно сочетание закаливания водой с физическими упражнениями. Так что водные процедуры после физкультурных занятий нужны не только из гигиенических соображений.

Начинать водные процедуры лучше летом и в начале осени, но не весной, когда организм ослаблен. Вначале используют воду с температурой 33—34°; затем переходят к более сильным воздействиям, снижая через каждые 3—4 дня температуру воды на один градус и доводя ее за 1,5—2 месяца до 18—20° и ниже в зависимости от самочувствия.

Очень велика роль родителей в закаливании школьников даже старших классов. Ваша задача не сводится только к тому, чтобы налить воду нужной температуры в какую-то емкость, помочь ребенку облиться, принять контрастный* душ и т. п. Научите своего ребенка делать это самостоятельно, как следует, систематически, преодолевая лень и стремление заняться каким-то более привлекательным для него делом. Так вы воспитываете у него волю и полезные навыки. За вами остается функция контроля за соблюдением школьником режима, за правильностью выполнения тех или иных процедур и внесением в них необходимых уточнений и поправок.

Замечательно, если взрослые занимаются закаливанием вместе с детьми. Это интереснее, веселее и намного эффективнее.

По способу воздействия на организм водные процедуры подразделяют на обтирание, обливание, душ, ванны, купание.

Обтирание — наиболее мягко действующая процедура, которую можно применять даже ослабленным детям. Смочив конец по-

лотенца, махровую варежку или губку, обтирают верхнюю часть тела движениями от периферии к центру по току крови и лимфы. Сначала обтирают водой лицо, шею, руки (начиная от пальцев), грудь, спину. Вытирают их насухо и растирают полотенцем. Так же обтирают живот, поясницу, ноги (от пальцев). Продолжительность всей процедуры, включая растирание тела, которое частично заменяет самомассаж, не должна превышать 5 минут.

Обливание, кроме охлаждения, производит еще и небольшое давление на кожу струей воды, что значительно усиливает эффект раздражения. Для первых обливаний используется вода с температурой около 30°, которую постепенно доводят до 15° и ниже. Соответственно сокращается время контакта с водой до 20 секунд и меньше. Вся процедура вместе с растиранием тела занимает 3—4 минуты. Проводится она сначала в закрытом помещении при температуре воздуха 18—20°, затем—на улице. Чтобы подготовить организм к переходу на открытый воздух, перед каждым обливанием не забудьте проветрить помещение, снижая температуру до 15°. Летом обливаться можно сразу на открытом воздухе, ежедневно, в любую погоду. А вот до глубокой осени обливаться на улице могут только те, кто хорошо закален.

Душ оказывает на организм температурное и механическое воздействие. Различное сочетание этих факторов, естественно, дает разный эффект. Так, горячий и продолжительный душ понижает возбудимость чувствительных и двигательных нервов, повышает интенсивность обменных процессов. Теплый душ действует успокаивающе. Кратковременные холодные и горячие души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы.

Для закаливания используется душ со средней силой струи в виде веера либо дождя. На первых порах температура воды составляет 30—35°, а продолжительность — не более минуты. Температуру воды постепенно снижают через каждые 2—3 дня на один градус, а время приема увеличивают до 2 минут.

Заканчивается процедура энергичным растиранием тела полотенцем. Душ обладает более сильным закаливающим действием, чем все предыдущие процедуры.

По традиции рекомендуется после водных охлаждений растирать кожу до появления приятного чувства тепла, покраснения. Нередко предлагается проводить интенсивный массаж или самомассаж. Однако не является ли энергичное растирание, то есть разогревание организма, помехой в выработке повышенной устойчивости к холоду? Ведь при этом кровь из более глубоких отделов поступает на периферию, разогревая поверхностные слои подкожной жировой клетчатки и кожи, сокращая тем самым время холодового воздействия, а при кратковременном действии холода устойчивость к нему может и не выработаться.

Специалисты проверили, на сколько градусов может повыситься температура кожи, если ее интенсивно растирать. Оказывается, на 2—4 градуса и более по сравнению с исходной величиной. Скорость протекания термовосстановительных процессов в таком слу-

чае увеличивается в 2—3 раза. Значит, дополнительные воздействия, повышающие температуру кожи и тем самым прерывающие процессы охлаждения тела, не всегда целесообразны. Использовать их следует только в самом начале закаливания, при процедурах в специальном режиме и когда необходимо срочно прекратить процесс охлаждения организма. Во всех остальных случаях речь может идти лишь о легком растирании.

Напомним, кстати, что эмоциональное напряжение, усталость школьника, необычная физическая нагрузка в сочетании с охлаждением могут плохо повлиять на его самочувствие, и тогда надо обязательно повысить температурный режим закаливающей процедуры.

Контрастный душ применяется, когда уже достигнута высокая степень закаленности. Он отлично снимает усталость. Суть процедуры состоит в том, что попеременно используется теплая и холодная вода с постепенно увеличивающейся разницей между ними. Методика такова: 1 минута — горячая вода (37—38°), затем 5—10 секунд — холодная (12—15°) и т. д. Продолжительность всей процедуры — 5—7 минут. Чем ниже температура воды, тем короче время ее воздействия.

После того как организм ребенка привык к охлаждениям, можно переходить к закаливанию с помощью ванн. Перед приемом таких процедур и после них рекомендуется проделать физические упражнения и самомассаж.

Теплые ванны (38—39°) способствуют быстрому восстановлению сил. Продолжительность их приема — 10—15 минут. Тот же эффект дает оздоровительное плавание при температуре воды 26—28°.

Дома очень полезно принимать хвойные ванны. Ароматические вещества хвой успокаивающе действуют на периферические окончания кожных рецепторов, а через них — на центральную нервную систему. Для приготовления хвойной ванны в воде с температурой 35—37° растворяют 1—2 таблетки сухого или 100 миллилитров жидкого хвойного экстракта. Продолжительность процедуры 10—15 минут. Ванны принимать ежедневно или через день. Курс оздоровления состоит из 15—20 процедур.

Отличное закаливающее и тонизирующее средство — контрастные ванны. Для этого нужны две емкости, в одной — горячая вода с температурой 38—42°, в другой — холодная с температурой 10—24°. Побыв 2—3 минуты в горячей ванне, ребенок на 1—2 минуты переходит в холодную. Такие перемены можно производить до семи раз. Заканчивается процедура холодной ванной с последующим энергичным растиранием тела сухим полотенцем. Контрастные ванны желательно принимать ежедневно или через день.

Поздней осенью, зимой и ранней весной все виды закаливания для начинающих проводятся при температуре воды 30—38°, помещения 18—20°.

Важно помнить, что не приведет к желаемому эффекту закаливание холодной водой, если обычное гигиеническое умывание выполняется теплой.

При сочетании гигиенических и закаливающих процедур достигается систематическая тренировка организма.

Купание в открытых водоемах — один из наиболее эффективных способов закаливания. Температурный режим сочетается здесь с воздействием на поверхность тела воздуха и солнечных лучей. Плавание к тому же имеет оздоровительное значение, способствует гармоническому развитию организма, укрепляет мышечную, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формирует очень важные двигательные навыки.

Купальный сезон для детей школьного возраста начинается, когда температура воды и воздуха достигает 18—20°, и заканчивается при температуре воздуха 15°, а воды — 12°. Лучше всего купаться в утренние и вечерние часы. Заходить в воду достаточно сначала один раз в день на 4—5 минут, затем — 2—3 раза, постепенно увеличивая время пребывания в воде до 15—20 минут и дольше.

В проточной воде охлаждающий эффект выше, чем в стоячей.

Нельзя входить в воду чрезмерно разгоряченным или охлажденным. В воде надо играть, плавать, и тем активнее, чем прохладнее вода.

Опасно появление озноба. Если купание не прекратить и не согреться, то из-за перегрузки нервной системы может наступить общая слабость, нарушится сердечная деятельность и т. п. Выйдя из воды, надо быстро растереться полотенцем, а затем ладонями до потепления кожи. Продолжительность такого самомассажа надо уменьшать по мере привыкания к холодной воде.

Если сразу после купания принять солнечную ванну, закаливающий эффект снизится.

Хождение по пляжу в мокром купальнике может привести к простуде.

Морские купания оказывают на организм более сильное действие, чем купание в реке, так как при них термическое и механическое воздействие (давление большой массы воды, удар волны и т. д.) сочетается с механическим влиянием химического состава морской воды (соли, йод и т. д.). Правила купания те же, что и в открытом пресном водоеме.

Напомним, что купание в открытом водоеме полезно не всем. Противопоказано оно, в частности, детям с повышенной нервной возбудимостью, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, резким малокровием, большим эпилепсией, активной формой туберкулеза, недавно перенесшим пневмонию, инфекционные заболевания. И, конечно, нельзя купаться при повышенной температуре, острых респираторных и желудочно-кишечных заболеваниях.

Древнейший способ закаливания — **хождение босиком**. Рекомендуется ходить босиком по скошенной траве, опавшей хвое, в лесу, ходить по росе, вдоль берега по прохладной воде. Не страш-

но, если дети побегают по лужам, попадут под дождь — это еще больше повысит устойчивость организма. Опасно только оставаться в мокрой одежде.

Существует много способов тренировки к босохождению. Хорошо зарекомендовал себя метод профессора И. М. Саркизова-Серазини. «Легко простуживающимся людям, — писал он, — надо первоначально ходить в чулках, а потом уже босыми ногами. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 минут. Каждый день время удлиняется на 10 минут и доводится до 1 часа. Через месяц можно переходить на земляной грунт во дворе, в саду, на улице, на траву, а с наступлением осенних заморозков и зимних дней — ходить по инею в дальнейшем и по снегу. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или по мелкому гравию. Огрубевшая кожа на ступнях при-тупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду. После каждой прогулки босиком ступни энергично растирают, икроножные мышцы массируют. Закаленность нижних конечностей позволяет свободно ходить по льду и по снегу».

Для закаливания носоглотки рекомендуется ежедневно утром и вечером полоскать горло холодной водой. Начальная температура воды 23—28° понижается через каждую неделю на 1—2 градуса и постепенно доводится до температуры воды из крана водопровода.

Для профилактики и лечения тонзиллитов полезно полоскать горло холодными настоями трав, температура которых постепенно снижается. Для этих целей издавна используются березовый сок, отвар листьев ежевики, малины, мать-и-мачехи, липового цвета, настой льняного семени.

Для страдающих хроническим тонзиллитом и ослабленных другими болезнями можно приготовить следующий состав: аир болотный — 2 чайные ложки, девясил — 1 столовая ложка, лопчатка прямостоячая — 2 чайные ложки, шавель конский — 1 чайная ложка. Смесь измельченных корней залить двумя стаканами воды и кипятить на медленном огне 12—15 минут. Процедить состав и охладить до 27°.

Полоскать горло в первую неделю нужно 3—5 раз в день, затем 2 раза — утром и перед сном. Через каждые 3—5 дней температуру отвара снижать на один градус и довести до 10—12°. Так продолжать не менее месяца. Затем состав трав надо сменить, поскольку организм к ним привык.

Практически здоровые дети могут сразу начинать закаливающее полоскание с другого состава: цветы календулы — 1 чайная ложка, листья мать-и-мачехи, трава зверобоя и шалфея — по 2 чайных ложки. Измельченные растения залить кипящей водой (0,5 литра), выдержать 10 минут на медленном огне, дать постоять еще 30 минут и процедить. Начав с температуры 25°, снижать ее через каждые 2—3 дня. Через месяц можно перейти на полоскание отварами из какой-либо одной травы, а то и просто водой из кра-

на. В нее надо добавить на кончике чайной ложки соли и соды, 2—3 капли йода.

Ножные контрастные ванны — очень эффективное средство закаливания, надежная профилактика простуд.

Приготовьте два ведра. В одно налейте горячую воду с температурой 38—40°, в другое — холодную с температурой 28—30°. Сначала ноги погружают в горячую воду на 1—2 минуты, затем, не вытирая, — в холодную на 1—2 секунды. Сделав 2—3 такие смены, ноги растирают полотенцем до порозовения. Через каждые 10 дней температуру холодной воды снижают на 1—2 градуса, доводя до 15°. Температуру горячей воды повышают до 42°. Число смен холодной и горячей воды доводится до 10—12 раз, а время нахождения в холодной воде к концу курса достигает 30 секунд.

При обостренной чувствительности к холоду можно начинать с обтирания стоп слегка отжатой губкой, соблюдая постепенность снижения температуры.

Теперь вспомним о процедуре, вокруг которой не утихают страсти, о так называемом «моржевании» — зимнем плавании в ледяной воде.

Все специалисты считают, что зимнее плавание вызывает в организме человека чрезвычайное напряжение всех физиологических систем, особенно механизма треморегуляции. Охлаждение в ледяной воде приводит к столь большим теплотерям, что даже у закаленных людей отмечается синюшность губ, резкое нарушение координации движений, несвязность речи. Все это результат излишней нагрузки на организм. Поэтому к зимнему плаванию как форме закаливания детей надо подходить очень и очень осторожно, строго избирательно.

В отдельных семьях есть положительный опыт применения таких сильнодействующих форм закаливания, как хождение детей по снегу и зимнее купание в открытом водоеме. Это свидетельствует об огромных резервных возможностях детского организма, но доступно не всем. Думается, нет надобности рисковать здоровьем ребенка, когда есть много других очень эффективных и безопасных форм закаливания.

К водным закаливающим процедурам относится и баня, о которой будет рассказано в следующем разделе



Русская парная баня с пряным духом, с березовым или дубовым веником со времен далекой старины пользовалась в городах и деревнях заслуженным признанием, как надежная школа «закала» и эффективная естественная здравница. Баня благотворно действует на все функции организма, улучшает работу всех без исключения органов и систем, поэтому она способствует быстрому восстановлению сил, повышает умственную и физическую работоспособность.

Еще в V веке до нашей эры «отец медицины» Гиппократ писал: «Как суконщики чистят сукна, выбивая их от пыли, так свежий воздух, купанье, ванны, массаж, упражнения очищают организм». И еще: «Теплые и горячие ванны помогают при многих болезнях, когда все другие средства уже перестали помогать».

Наши прадеды и деды до изнеможения стегали себя вениками, а распарившись, бросались в снег или в студеную воду, потом снова — в жар и пар. Известный исследователь народных традиций, историк и писатель Н. И. Костомаров отмечал: «Для простого народа баня была замечательной школой закалывания, нечувствительности к жаре и морозу, чем всегда отличались русские, удивляя этим иностранцев».

Испанский врач Антонио Нуньес Рибера Санчес, прослуживший немало лет в России при императорском дворе, написал трактат о русской бане. Назывался он так: «О парных российских банях, поелику споспешествуют оне укреплению, сохранению и восстановлению здоровья...» Книга, изданная в Москве в 1779 году и еще раньше в Западной Европе, вызвала большой интерес. Бани,

подобные русским, стали строиться во Франции, Германии, Англии, Швеции, Дании, Голландии и других странах.

За что же русская баня получила такое признание и широкое распространение?

Довольно точно на это ответил сам автор старинного трактата. «Искреннее желание мое, — писал Санчес — простирается только до показания превосходства бань российских пред бывшими вдревле у греков и римлян и пред находящимися ныне во употреблении у турков, как для сохранения здоровья, так и для излечения многих болезней...» И далее: «Баня российская, конечно, заступает место двух третей лекарств, описанных во врачебной науке и в большей части аптекарских сочинений...»

Действие парной бани на организм положительно как с физиологической точки зрения, так и с гигиенической. Баня стимулирует и тонизирует организм, улучшает общее самочувствие и отлично тренирует терморегуляцию. Справедливо в народе говорят: «Помылся, как вновь народился», «Баня парит, баня правит, баня все поправит», «Который день паришься, тот день не старишься»...

В бане закаляет все: смена температур при переходе из раздевалки в мыльную, парная, душ, бассейн с холодной водой. Идет тренировка нервных рецепторов, терморегулирующего механизма. Повышение тонуса, которое дает банная процедура, усиливает иммунитет организма в борьбе с инфекцией и простудой.

Отношение к банным процедурам для маленьких детей неоднозначно, поскольку у них механизм терморегуляции несовершенный. Долгое время баню считали противопоказанной детям до 12 лет. Однако исследования, проведенные в нашей стране, в ГДР, Финляндии и еще ряде стран, показали: щедрый жар полезен малышам, начиная с 3-летнего возраста. Разумеется, режим банной процедуры для маленьких пациентов должен быть очень щадящим. Не считайте, что ребенок капризничает, если, например, вечный пар для него слишком горяч. Будьте терпеливы, постепенно приучайте малыша к контрастным температурам.

Банная процедура полезна детям и взрослым, если ею пользоваться умело. Так, при очень высокой температуре в парной, когда затруднено дыхание, а в горле появляется сухость, или при затянувшемся пребывании на полке в деятельности жизненно важных систем организма могут произойти сбои. Этого допускать нельзя. Мало кто знает, скажем, что банные процедуры излишни после больших физических нагрузок, при сильном утомлении. Вредно париться также поздно вечером, непосредственно перед сном, натощак либо сразу после обильной еды.

Эффект от банных процедур тем выше, чем благоприятнее санитарно-гигиенические условия. Температура воздуха в парных банях должна быть 50—60° при влажности 80—100%, а в саунах— 70—90° при влажности 10—15%. Температура и влажность воздуха — факторы взаимосвязанные: увеличение одного требует снижения другого. Более высокая температура и влажность воздуха не-

ревозбуждают функции сердечно-сосудистой и дыхательных систем, нарушают нормальный ход терморегуляторной реакции и соответствующих физиологических процессов.

Непрерывная банная процедура — похлестывание тела веником. Этот своеобразный массаж усиливает кровообращение в коже, подкожной клетчатке и мышцах. Он способствует закаливанию последующим контрастом температур, более интенсивному потоотделению и усилению обмена веществ.

Чтобы сухой веник полнее отдавал свой аромат и полезные фитонциды, его надо сначала подержать в теплой воде 5—7 минут, затем обдать холодной водой, а уж потом ошпарить кипятком.

Перед заходом в парное отделение надо принять теплый душ (37—39°), включив в конце холодную воду на 5—10 секунд. Голову не мочить! Потом обсохнуть или вытереться, надеть на голову шерстяную шапочку (во избежание перегрева головы) — и можно отправляться в парную.

Сразу на верхний полоч не спешите. Температуру воздействия на организм надо повышать постепенно. Поэтому сначала следует погреться внизу, а уж потом забираться повыше, где достаточно побыть 5—7 минут в зависимости от самочувствия. Рекомендуется делать 2—3 захода, начинающим достаточно одного.

Подростки и юноши могут париться вдвоем. Один из партнеров ложится на живот, а второй охаживает его веником: поглаживает веником от стоп к ягодицам, по спине к рукам и обратно по бокам. После 3—4 таких серий выполняются погегивания. В той же последовательности двигать веник по животу и груди. Полезны также тепловые компрессы. Для этого, слегка подняв веник, как бы прижимают им пар к телу. Так делают 3—4 раза, начав со спины и последовательно переходя на поясницу, ягодицы, наружные поверхности бедер.

В сауне эффективнее париться сдвоенными заходами. Первый раз надо посидеть 5—7 минут и, не дожидаясь появления неприятного чувства усталости, выйти из парной, сразу встать под прохладный душ. Обливать не все тело, а только плечи и спину. Сосчитав до 15, выйдите из-под душа, оботрите тело и снова отправляйтесь в парную на 3—5 минут.

Перед очередным заходом в парную надо отдохнуть 15—20 минут, завернувшись в простыню, выпить липового чая с медом, что способствует лучшему потоотделению и положительно влияет на функции почек, легких, потовых и сальных желез.

Завершить парную процедуру можно контрастным душем с включением теплой и холодной воды. Это тонизирует сосуды, создает чувство бодрости.

Детям можно побыть в парной 1—2 захода по 3—5 минут при температуре окружающего воздуха не выше 60—70°. Особо следует оберегать детей от переохлаждения — действия слишком контрастных температур. Поэтому после парной им рекомендуется не холодный, а теплый душ. Слишком интенсивное охлаждение может

перегрузить организм ребенка, нарушить приспособительные механизмы, а это, в свою очередь, приведет к заболеванию.

После бани температура тела повышена. Резкое охлаждение крайне нежелательно для организма. Поэтому жажду можно утолять горячим чаем, фруктами. Избегайте сквозняков!

Большие любители банных процедур финны утверждают, что баней может пользоваться каждый, кто способен до нее дойти. Речь идет о взрослых людях, обремененных всевозможными хроническими недугами. С детьми надо быть особенно осторожными. Ни в коем случае ни детям, ни взрослым нельзя идти в баню, когда явно обозначился грипп или ОРЗ, когда поднялась температура. В баню можно идти не раньше, чем через 4—5 дней после окончательного выздоровления.



Трудно переоценить пользу солнца для человека. Под влиянием его лучей повышается тонус центральной нервной системы, в коже образуется витамин D, улучшается обмен веществ и состав крови, активизируется деятельность желез внутренней секреции. Все это положительно сказывается на общем настроении и самочувствии человека. Солнечный свет к тому же оказывает губительное действие на различные болезнетворные микробы. Из всего спектра солнечной радиации наибольшее биологическое действие на наш организм оказывают ультрафиолетовые лучи.

Если по каким-либо причинам человек лишается солнечного облучения, в его организме нарушается ряд физиологических функций и развивается состояние, известное под названием «световое голодание», — снижаются защитные силы, замедляются обменные процессы. У детей «световое голодание» приводит к заболеванию рахитом, у взрослых падает работоспособность, усиливается склонность к простудным заболеваниям. Недаром старая поговорка гласит: «Куда редко заглядывает солнце, туда часто приходит врач».

Однако помощь врача может потребоваться и при обилии солнца. Жарко! Люди устремляются на природу, к водоемам, где можно позагорать, искупаться. И чем больше отдыхающих у воды, тем больше хлопот медикам. Причина?

Самая первая из них — жажда поскорее обрести шоколадный цвет кожи. Многие наивно полагают, что тем самым получают наибольшую пользу. Увы, это не так. Если тепло-коричневый загар приобретен постепенно — хорошо. А вот чрезмерная инсо-

ляция вызывает перенапряжение организма и нарушает деятельность надпочечников. Такие люди скоро зябнут, переохлаждаются, что проявляется не сразу.

Наша кожа темнеет потому, что в ней откладывается красящее вещество — меланин. Усиленное образование его происходит под влиянием не только ультрафиолетовых лучей, но и инфракрасных, неблагоприятных для организма. Оздоровительное действие солнечной радиации проявляется уже при таких дозах, которые не вызывают интенсивной пигментации кожи. А значит, нет надобности добиваться в сжатые сроки особенно сильного загара, тем более что в погоне за ним можно нанести ущерб своему здоровью.

Если человек находится под солнцем слишком долгое время, происходит перегревание организма, а на коже появляются ожоги. Кстати, ожоги могут возникать не только от прямых солнечных лучей, но и от отраженных (льда, снега, водной поверхности). Обычно спустя 4—8 часов после облучения, на коже появляется краснота и припухлость, очень болезненные. Образующиеся при распаде клеток токсические вещества оказывают неблагоприятное влияние на весь организм, появляется головная боль, недомогание.

Пораженные места следует протирать одеколоном и прикладывать к ним чистые салфетки, смоченные 2-процентным раствором марганцовокислого калия.

От сильного перегрева или длительного облучения незащищенной головы может случиться тепловой или солнечный удар. Их признаки сходны: общая слабость, апатия, сонливость, тяжесть в ногах, головокружение и головная боль, мелькание и потемнение в глазах, жажда, тошнота и рвота. Наряду с этим отмечается обильное потоотделение, температура тела повышается до 40°. Человек может потерять сознание.

При первых признаках теплового или солнечного, удара, необходима немедленная помощь. Пострадавшего переносят в прохладное место и укладывают так, чтобы голова была приподнята. Голову и шею обливают холодной водой или прикладывают к ним холодный компресс. При слабом дыхании дают нюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом, и оказывают срочную медицинскую помощь.

Постоянное злоупотребление солнцем снижает защитные силы организма и может привести к обострению имеющихся заболеваний. Причем такие осложнения проявляются лишь спустя несколько месяцев.

Чтобы правильно дозировать действие солнечных лучей на организм, вспомним, как изменяется интенсивность солнечной радиации в зависимости от времени года и суток.

Суммарная солнечная радиация достигает земли в виде прямых и рассеянных лучей. Прямая радиация — это направленный поток лучей, интенсивность которого зависит от высоты стояния

солнца над горизонтом: чем оно выше, тем интенсивнее прямая солнечная радиация. Поэтому максимум ее наблюдается в июне, минимум — в декабре. В течение суток интенсивность прямой солнечной радиации увеличивается с момента восхода солнца до полудня, а затем постепенно снижается. Интенсивность рассеянной радиации зависит от высоты солнца, прозрачности атмосферы и отражательной способности земной поверхности. При безоблачном небе рассеянная радиация богаче ультрафиолетовыми лучами, чем при облачном.

В северных районах большая часть солнечной энергии попадает на землю в виде рассеянной радиации, а в южных — преимущественно в виде прямой. Например, в бухте Тихой в среднем за год рассеянная радиация составляет 70 процентов, а прямая — 30 процентов. В Ташкенте прямая Солнечная радиация составляет 70 процентов, а рассеянная — 30 процентов.

Величина отраженной солнечной радиации — альbedo — выражается процентным отношением отраженных лучей к суммарному потоку всех падающих лучей. Наиболее сильно отражают солнечные лучи светлые (белые) поверхности. Так, альbedo свежевыпавшего снега составляет 85 процентов, альbedo песка на пляже — 35 процентов, молодой травы — 19 процентов, значит, воздействие лучей при солнечной ванне на траве будет почти в 2 раза меньше, чем на песке. Очень сильно отражаются солнечные лучи от воды, и тем больше, чем солнце ниже над горизонтом.

Как же правильно загорать, чтобы извлечь из этой процедуры максимальную пользу?

Отраженные лучи слабее действуют на организм, поэтому с них начинают прием солнечных ванн. Затем переходят к процедурам рассеянного солнечного света и, наконец, используют прямую радиацию. Постепенность наращивания нагрузок особенно важна для маленьких детей. Принимать солнечные ванны лучше утром, когда земля и воздух менее нагреты и легче переносить жару. В середине дня солнечные лучи падают более отвесно и, естественно, опасность перегрева увеличивается. Летом в южных районах нашей страны лучшее время для загара от 7 до 10 часов, в средней полосе — 8—11 часов, на севере — 9—12 часов. Весной и осенью самое подходящее время для загара с 11 до 14 часов.

В солнечном спектре различают инфракрасные лучи, обладающие сильным тепловым действием, и ультрафиолетовые, оказывающие наибольший биологический эффект. Последние весьма чувствительны к различного рода препятствиям. Так, один слой марли задерживает до 50 процентов ультрафиолетовых лучей, а сложенная вчетверо, как и оконное стекло толщиной в 2 миллиметра, она не пропускает их совсем.

Поэтому грудных детей, родившихся зимой, бесполезно держать возле окна: стекло не пропускает солнечных лучей. Летом, начиная с 3—4-месячного возраста, разрешается подставлять солнцу голые ножки младенца, если, конечно, оно не очень жар-

кое и коляска стоит в тени. Детей до года можно облучать только рассеянным солнечным светом, но ни в ком случае не прямыми лучами.

Детям старше года солнечный свет также необходим для роста и нормального развития. Его недостаток, как уже говорилось, приводит к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Не менее опасен для них и избыток солнечной радиации. Нельзя слишком долго быть под палящими лучами, поэтому во время прогулок и приема солнечных ванн голова ребенка должна быть защищена светлой шапочкой или косынкой.

Первое время солнечные ванны лучше принимать в легкой светлой одежде: панаме, рубашке и трусиках. Через 3—4 дня рубашку замените на майку, а еще через несколько дней можете совсем раздеть малыша. Продолжительность первых сеансов 4 минуты: по минуте на спину, живот, правый и левый бок. Затем каждые 2—3 дня надо прибавлять по минуте для каждого участка тела. Таким образом продолжительность солнечных ванн доводится для детей 3—4 лет до 12—15 минут, для 5—6 лет — до 20—25 минут и до 20—30 минут для 7—8-летних.

После солнечно-воздушной ванны желательно облить ребенка водой или искупать. Как правило, детям достаточно одной солнечной ванны в день.

И еще узелок на память мамам и папам. Во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении у него сердцебиения, вялости процедуры прекратите и обратитесь за советом к врачу.

Если причин для беспокойства нет, постарайтесь использовать всякую возможность для облучения ребенка солнцем. При этом обращайте особое внимание на одежду. Интересен опыт одного из московских детских садов. В первые весенние дни детей передевали по несколько раз в день: утром они в пальто, затем — в одном платье, когда сильно пригревало солнце, их оставляли в майке, а то и снимали ее. Снова одевались, как только начинало становиться прохладнее. Ни один луч солнца при этом не пропал даром, зато ребятишки успевали загореть и окрепнуть к тому времени, когда в других детских садах только начинали думать об облегчении одежды детей.

Солнечную ванну детям до 11 лет лучше начинать принимать в тени деревьев по 2—3 минуты с перерывом через каждые 10 минут. Через день можно прибавлять по 2—3 минуты, доведя общее время до 30 минут.

В возрасте 11—16 лет можно начинать загорать уже с 3—5 минут в день, доводя максимальный срок до 1,5—2 часов. В это время полезно играть в футбол, волейбол, бадминтон и другие игры.

Здоровым взрослым людям начинать инсоляцию можно с 10 минут (5 минут лежать на спине, затем перевернуться), каждый день увеличивая длительность процедуры на 5—10 минут.

Всего же быть на солнце достаточно 2 часа с 15-минутным перерывом после КАЖДОГО часа.

В жизни мало кто придерживается таких точных рекомендаций. Но к этому стоит стремиться, ибо речь идет о повышении защитных сил организма.

Принимать солнечные ванны надо спустя 1,5—2 часа после приема пищи, не рекомендуется проводить облучение натощак. Нельзя принимать процедуры сильно утомленным, до и после спортивной тренировки.

Закаливание солнцем желательно начинать с первых теплых дней и регулярно проводить все лето. Если первые процедуры начинаются в середине лета, то их продолжительность увеличивается особенно осторожно. Осмотрительность следует проявить при переезде с севера на юг или в горы, где интенсивность солнечной радиации вследствие отражения света от снега и ледников особенно высока.

В атмосфере больших городов, крупных промышленных центров содержится много пыли и дыма, препятствующих прохождению ультрафиолетовых лучей. Поэтому надо как можно чаще бывать на лоне природы, возле водоемов. Температура воздуха там несколько ниже, а подвижность воздуха больше, что улучшает условия для отдачи тепла. К тому же после облучения можно принять водную процедуру или искупаться. Специалистами установлено, что в лесу или парке для восстановления сил человеку требуется времени на 60 процентов меньше, чем в лишенных растительности индустриальных кварталах города, а выносливость увеличивается на 15 процентов, значительно повышается внимательность и сосредоточенность.

Если солнечная ванна принимается лежа, то лучше всего устроиться на топчане или подстилке, ногами к солнцу, чтобы равномерно, освещалось все тело. Голову следует обязательно покрыть соломенной шляпой или спрятать под зонт. Всевозможные косынки, синтетические купальные шапочки затрудняют испарение пота, препятствуя охлаждению головы. Надо чаще менять положение тела, поворачиваясь к солнцу то спиной, то животом, то боком. В это время нельзя спать, потому что из-за бесконтрольности облучения можно получить сильные ожоги. Появившийся пот надо тщательно вытирать, так как на влажной коже быстрее возникают ожоги.

Не следует купаться перед солнечной ванной, а также беспрерывно чередовать облучение с купанием. Такая нагрузка на организм доступна только очень здоровым, закаленным юношам и девушкам.

На пляже, как и вообще в солнечную погоду, надо носить солнцезащитные очки. Очень вредно для зрения читать под лучами солнца. Заметим, что темные очки для детей со стеклами из пластмассы не обладают свойствами фильтра. Они дают глазам тень, но не предохраняют их от вредных лучей. Поэтому нежелательно пользоваться такими очками.

После солнечной ванны рекомендуется немного отдохнуть и принять душ или выкупаться. Растирать тело не надо, ведь и без того имеется достаточный прилив крови к поверхности кожи.

Площадки для коллективного закаливания солнцем — солярии — оборудуются в хорошо облучаемых местах, открытых для движения воздуха. Там имеются и места для отдыха в тени, кабины для переодевания, душ, буфет, туалет, дежурят медицинские работники.

Чтобы правильно дозировать солнечные ванны, вы можете определить индивидуальную норму инсоляции очень простым приемом. Для этого при облучении, не раздевая ребенка. Обнажите ему лишь небольшую поверхность живота, на которой уместятся шесть полосок шириной в 2—3 пальца. Через каждые 6 минут по очереди прикрывайте их. Таким образом первую полоску солнце облучит в течение 5 минут, а шестую — полчаса. Через 5—6 часов будет заметно, на какой минуте произошло легкое покраснение кожи. Это и есть индивидуальная биодоза вашего ребенка.

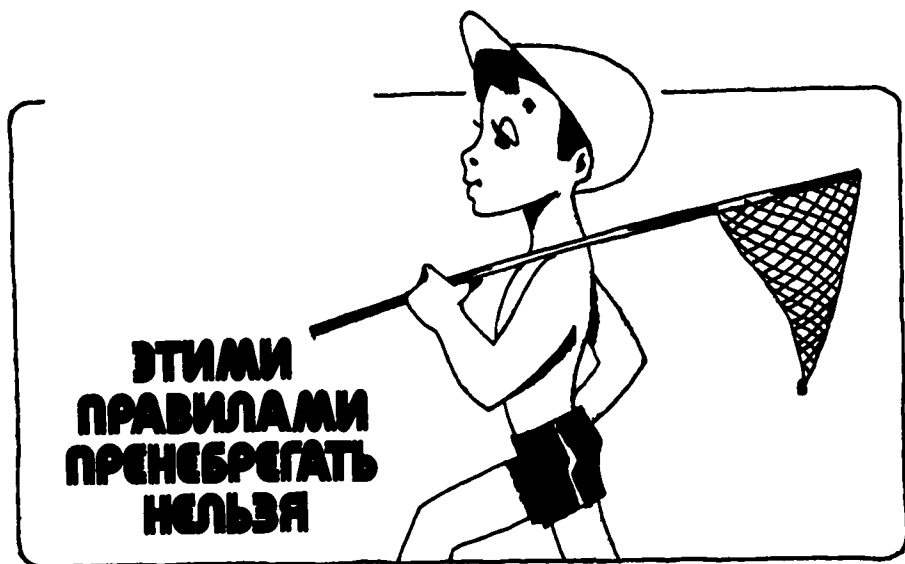
Солнечный свет полезен не только летом, но и осенью, когда, казалось бы, уже не до загара. Плавательный сезон закончился, на пляж больше не влечет... Однако солнце и на закате лета, ранней осенью содержит немало ультрафиолетовых лучей. Правда, на улице уже прохладно. Значит, солнечные ванны придется принимать в движении: В туристском походе или во время оздоровительной пробежки, например, часть пути можно преодолеть без рубашки и майки.

Все, кто хочет укрепить свой организм с помощью солнечных лучей, должны помнить, что это — сильнодействующее средство и злоупотреблять им опасно. При некоторых заболеваниях (туберкулез легких, острые воспалительные процессы, злокачественные новообразования, атеросклероз, истощение и т. п.) солнечные процедуры противопоказаны.

Использование солнечного света для укрепления здоровья и повышение закаленности организма, к сожалению, не всегда возможно, поскольку ультрафиолетовая радиация подвергается значительным колебаниям. Осенью и зимой, когда солнце стоит низко над горизонтом, его лучи проходят более длинный путь в атмосфере, и биологическая активность их резко снижается. В больших городах ультрафиолетовые лучи задерживаются пылью и дымом, не проникают сквозь оконные стекла в жилые и учебные помещения, которые, по терминологии ученых, пребывают в состоянии «биологической тьмы». К этому следует добавить, что в зимнее время года поверхность тела, подвергающаяся облучению, заметно уменьшается. Если летом она составляет 11—12 процентов поверхности тела, то зимой — всего 5—7 процентов. Совсем не получают солнечного света жители севера в условиях полярной ночи. В таких случаях используют искусственные источники ультрафиолетовых лучей, в частности ртутно-кварцевые лампы, образно называемые «искусственным горным солнцем». В мощном излучении этих

ламп содержатся коротковолновые лучи, не встречающиеся в солнечном спектре. Человек не имеет против них защитных механизмов, и поэтому облучение ртутно-кварцевыми лампами можно проводить только в специально оборудованных помещениях — фотариях, под наблюдением и контролем медицинского персонала.

Стремясь сделать облучение более простым и удобным, советские гигиенисты и светотехники создали новый источник ультрафиолетовой радиации — эритемную люминесцентную лампу. Ее излучение вызывает временное покраснение кожи (эритему), переходящее затем в загар. Излучение таких ламп содержит наиболее необходимые для человека длинноволновые ультрафиолетовые лучи меньшей интенсивности, чем у ртутно-кварцевых ламп, а потому их можно применять в любом помещении. Эритемные люминесцентные лампы используются в школах, детских садах, больницах в осенне-зимний период для профилактики светового голодания.



С помощью средств закаливания достигается высокая сопротивляемость организма неблагоприятным влияниям метеорологических факторов. Но...

Высокого эффекта можно достичь лишь при соблюдении определенных принципов проведения закаливающих процедур, выработанных гигиенистами на основании исследований и практического опыта. Каковы же эти основополагающие принципы и правила?

Прежде всего закаливающие процедуры следует проводить систематически, а не от случая к случаю. Только регулярно проводимые закаливающие процедуры позволят нервной системе приспособиться к меняющимся условиям внешней среды. Закаливание надо проводить ежедневно. Практика показала, что организм привыкает, окажем, к холоду быстрее, если охлаждение проводить каждый день по 5 минут, а не через день по 10 минут. Длительные перерывы в закаливании ведут к угасанию, а то и к полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже через 2—3 недели после прекращения процедур организм теряет устойчивость к простуде. Значит, перерывы недопустимы, если же такое случилось, то закаливание возобновляется с «мягких» процедур и почти с начального уровня нагрузок. Очень важно выработать привычку к закаливающим процедурам, чтобы они со временем переросли в насущную потребность на всю жизнь.

Другое обязательное условие закаливания — постепенность в усилении воздействия процедур. Только последовательный переход от малых доз к большим, нарастающее усиление того или иного раздражителя обеспечивает желаемый эффект. Быстрота перехода от слабых воздействий к более сильным определяется

состоянием организма, его индивидуальной реакцией на ту или иную нагрузку. Имеет значение возраст человека, состояние его здоровья, физическая подготовленность, самочувствие в данный момент и т. д. Дети более чувствительны к влиянию внешних факторов, чем взрослые. Более остро реагируют на погоду те, кто недавно перенес заболевание.

Но даже молодой и сильный организм не выдержит, если первой закаливающей процедурой будет, например, растирание снегом. Начинать можно только с обтирания тепловатой водой, постепенно снижая температуру. Ведь каждая процедура сопровождается непосредственной ответной реакцией со стороны внутренних органов и систем организма. По мере повторения одних и тех же воздействий, например, обливаний водой одинаковой температуры, организм к ним привыкает, и реакция ослабевает. Если силу раздражителя увеличить, реакция обострится. То есть воздействие должно нарастать, носить тренирующий характер.

Очень важно *сочетать закаливающие процедуры общего характера с местными*. Например, принимать воздушные или водные ванны и закаливать отдельные наиболее чувствительные к охлаждению участки тела — ступни, горло, шею и т. д.

Для всесторонней закалки организма на него нужно воздействовать разнообразными средствами: теплом, холодом, солнечными лучами и т. д. Вызвано это тем, что сопротивляемость организма повышается только к данному раздражителю — теплу или холоду.

Однако- надо иметь в виду, что систематическое применение какого-либо одного несильного раздражителя в некоторой степени повышает устойчивость организма и в отношении другого за счет общеукрепляющего действия.

Во избежание привыкания к определенным факторам закаливающие комплексы надо периодически обновлять.

Чтобы процедуры не стали в тягость, их можно сочетать с играми, домашними делами, физкультурными занятиями. При этом не только экономится время, но и резко улучшается результат. Так, при приеме холодной воздушной ванны движение компенсирует усиленную теплоотдачу организма за счет активизации теплопродукции. Вспомните легкую одежду лыжника, бегуна, туриста.

В процессе закаливания необходим *постоянный контроль родителей и самоконтроль детей старшего возраста*. О влиянии закаливающих процедур на организм можно судить по таким показателям самочувствия, как крепкий сон, хороший аппетит, ровное настроение, высокая работоспособность и т. д. Если в этих факторах появились нежелательные сбои после того, как начали закаливание, следует поискать их причину. Может, надо сменить процедуры, понизить нагрузку? Если принятые меры не помогли, обратитесь за советом к врачу.

Все изложенные *правила надо особенно тщательно соблюдать при закаливании маленьких детей*.

Поскольку закаливающие процедуры — будь то воздушные, водные или солнечные — весьма сильные средства воздействия на детский организм, особенно тщательно соблюдайте принципы систематичности и постепенности в увеличении силы раздражителей. Избежать ошибок в выборе закаливающих средств поможет табл. 5.

Таблица 5
Примерная схема закаливающих процедур для малышей*

Возраст	Минимальная температура воздуха, °С	Продолжительность воздушной ванны, мин.		Температура воды для обливания после ванны, °С	
		первой	последней	первой	последней
3—6 месяцев	23—25	1	15	36	30
6—12 месяцев	22—23	2	30	36	28
1—2 года	20—22	5	45	36	26
2—4 года	18—20	5	60	36	22

* По А. Ф. Туру.

Наблюдения в детских яслях показывают, что дети, с которыми систематически проводятся закаливающие процедуры (воздушные ванны, общие обливания и обтирания ног, сон на воздухе круглый год), лучше развиваются физически, чем не подвергавшиеся закаливанию, у них лучше состав крови и выше жизненный тонус. И, как итог, они вдвое реже болеют пневмонией и катаром верхних дыхательных путей.

То же самое можно сказать и о детях постарше. Исследования, проведенные Академией медицинских наук, показали, что закаливание не только повышает адаптацию детей к внешним условиям, но и закладывает надежный фундамент здоровья. Под наблюдением группы сотрудников, руководимой профессором А. Ф. Туром, находились 60 детей в возрасте от 5 до 14 лет, больных ревматизмом. Тридцать ребят в течение 5 лет после первого приступа болезни применяли закаливающие процедуры и систематически занимались физическими упражнениями. Другая половина обследуемой группы детей находилась в «тепличных» условиях. На протяжении всех пяти лет повторные приступы ревматизма наблюдались лишь у 9 детей из первой группы и у шестерых появился порок сердца. Зато во второй группе произошло 22 повторных приступа ревматизма, у 19 детей образовался порок сердца.

Закаливающие процедуры проводите с учетом распорядка дня вашего ребенка. Старшим детям помогите так спланировать проведение оздоровительных мероприятий, чтобы это помогало выполнению учебных нагрузок и общественных дел. Для этого при-

дется, наверное, опробовать несколько вариантов режима, пока не определится наиболее удобный из них.

В качестве ориентира для проведения закаливающих процедур с детьми до 7 лет приводим табл. 6.

Таблица 6

Примерное распределение времени проведения закаливающих процедур в режиме дня ребенка*

Процедура	Время проведения	Продолжительность	
		до 3 лет	3—7 лет
Прогулка и игры на воздухе	Утром и днем	Осенью и зимой не реже 2 раз по 2 ч; летом 6—8 ч	Осенью и зимой по 2—2,5 ч; летом как можно дольше
Дневной сон на воздухе	Утром или после обеда	Грудным детям 2—3 раза по 1,5—2 ч, а старше — 1 раз	1 раз по 1,5—2 ч
Воздушные ванны	Утром или после дневного сна	Осенью и зимой в комнате 2—3 раза по 2—15 мин. и дольше; летом на воздухе 30—60 мин.	Осенью и зимой в комнате, начинать с 5—10 мин. до 30—60 мин. 2 раза. В сочетании с гимнастикой, играми. Летом световоздушные ванны 10—60 мин. и дольше
Солнечные ванны	В средней полосе 9—11 ч	Для детей старше года начинать с 1—2 мин. (на все стороны тела)	4—40 мин. (на все стороны тела)
Обтирание	Рано утром или до дневного сна	1—2 мин.	2—3 мин.
Обливание	Утром после гимнастики, воздушной и солнечной ванны (летом)	30—40 с	40—90 с (в зависимости от возраста)
Душ	Утром перед едой или перед дневным сном	После 1,5 года по 30—40 с	Не дольше 90 с
Купание в реке, озере	9—11 ч	После 2 лет по 2—6 мин.	6—8 мин.
Массаж и гимнастика	Для грудных детей утром через 40—60 мин. после еды	1—2 раза по 5—10—12 мин. в зависимости от возраста	
Гимнастика	Через 20—30 мин. после завтрака	1,5—2 года по 8—10 мин.; после 2 лет по 12—15 мин.	3—4 года по 12—15 мин.; 5—6 лет по 20 мин.; до 7 лет по 25—30 мин.

* По О. Д. Китайгородской.

В табл. 7 предложена схема закаливающих процедур для учащихся в разные сезоны года. Комплекс разработан сотрудниками кафедры гигиены детей и подростков 1-го Московского медицинского института.

Таблица 7

Примерный комплекс закаливающих процедур для школьников в разное время года

Процедура	Условия выполнения	Сезон	
		лето	осень-зима
Воздушные ванны	Температура воздуха, °С	16—22	14—20
	Продолжительность, мин.	от 30	10—45
Солнечно-воздушные ванны	Продолжительность, мин.	5—40	
	Способ применения	Лежа	
Обтирание	Температура воздуха, °С	18—20	18—20
	Температура воды, °С Продолжительность, мин.	16—32 1—1,5	14—32 1—1,5
Обливание из душа	Температура воздуха, °С	18—20	18—20
	Температура воды, °С Продолжительность, мин.	16—33 1—1,5	16—34 1—1,5
Купание в открытом водоеме	Температура воздуха, °С	Не ниже 18	
	Температура воды, °С Продолжительность, мин.	Не ниже 18 3—15	
Прогулки и игры на воздухе	Продолжительность, ч	Без ограничений	2—3,5
Сон на воздухе	Продолжительность, ч	Без ограничений	1



Первое проявление заболевания — насморк. Что предпринять?

Обратитесь немедленно к врачу, независимо от кажущейся «легкости» заболевания. Врач выпишет лекарства, которые помогут вылечить простудное заболевание и предотвратить осложнения.

Помимо лечебных мероприятий, которые в компетенции врача, можно улучшить состояние ребенка, применив ряд несложных профилактических мер.

При первых признаках насморка, когда еще нет обильных выделений, пусть ваш ребенок подышит теплым сухим воздухом. Для этого можно воспользоваться феном, расположенным на расстоянии вытянутой руки.

Можно сделать горячие ножные ванны, добавив в воду ложку горчицы.

Не позволяйте ребенку сильно сморкаться, потому что при этом слизь, содержащая болезнетворные вирусы и микробы, забрасывается в среднее ухо и там может возникнуть воспалительный процесс.

Чтобы облегчить дыхание, в нос можно закапать крепкий теплый настой чая (лучше зеленого). После этого нужно сделать несколько интенсивных вдохов поочередно правой и левой ноздрей, а выдыхать — через рот.

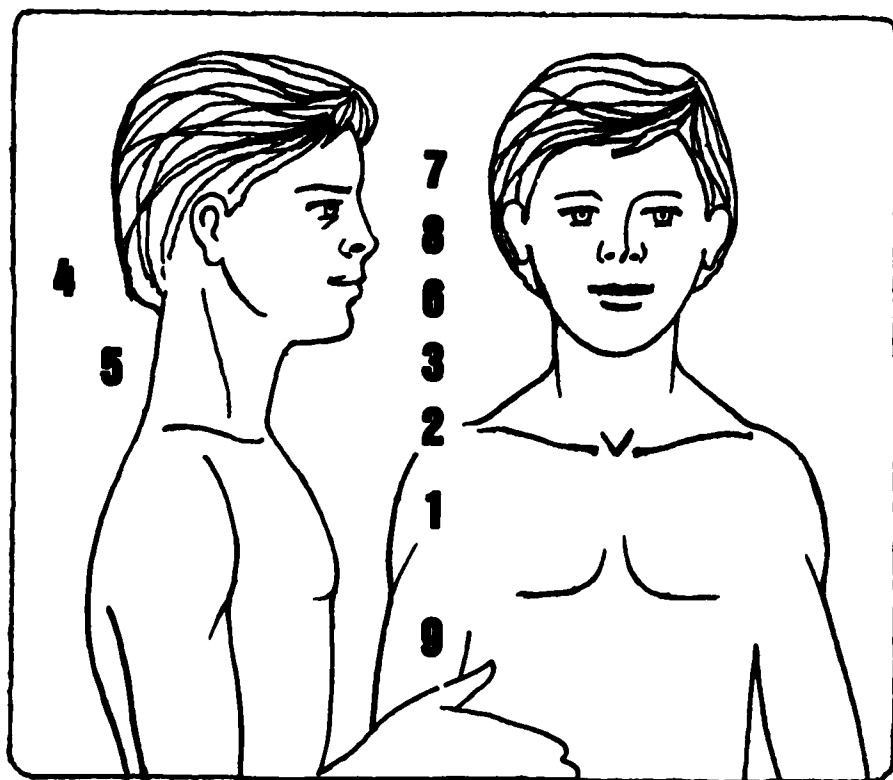
В народе сохранилось старинное дыхательное упражнение, прекрасно очищающее придаточные пазухи носа потоком воздуха, так называемое «брюшно-носовое выдыхание». Надо быстро втянуть мышцы живота, расположенные ниже пупка, и одновре-

менно сделать резкий выдох через нос. Вдох выполняется при обычном движении брюшного пресса.

Еще одно дыхательное упражнение, которое особенно нравится малышам. Ребенок сжимает пальцы в кулак и делает выдох через широко открытый рот. При этом надо сильно высунуть язык, стараясь коснуться подбородка. Побыв в такой позе 5—10 секунд, ребенок делает вдох и разжимает пальцы.

В 1-м Московском медицинском институте доктором А. А. Уманской разработан способ профилактики простуды с помощью точечного массажа. Прием очень эффективен и прост. В его основе лежит нервно-рефлекторная взаимосвязь определенных кожных участков с внутренними органами.

В данном случае используется всего 9 точек. Их легко отыскать: при надавливании пальцем в указанной области точка отзывается болью. Вся процедура занимает 2—3 минуты.



Для профилактики простуды достаточно кончиком пальца массажировать точки вращательными движениями сначала по часовой стрелке, затем против (3—4 секунды в каждую сторону). Начинать лучше с легкого нажима, постепенно повышая интенсивность воздействия. Зоны 3—4 массажировать легким движе-

нием пальцев сверху вниз. Процедуру выполнять утром и вечером перед сном, воздействуя на точки, через которые рефлекторно активизируются звенья, ответственные за иммунологическую защиту организма, повышение его сопротивляемости. На точки повышенной болезненности воздействовать можно через каждые полчаса вплоть до исчезновения болевых ощущений.

При простуде полезно пить больше жидкости (молоко, минеральная вода, кисель, компот, сок, чай), до 2—3 литров в день, что увеличивает объем крови и тем самым снижает в ней концентрацию микробных токсинов, уменьшая их вредное влияние на организм.

Полезен сок черноплодной рябины (1—2 стакана в день), зеленый чай. Для снижения температуры и усиления потоотделения (с потом выводятся вредные продукты жизнедеятельности микробов) пьют чай с малиной и медом, липовый отвар.

Чтобы увеличить поступление в организм витаминов, надо есть побольше фруктов, пить соки и принимать поливитамины.

Принимать аптечные витаминные препараты надо осторожно: это лекарство, и его дозу должен назначить врач.

Описанные профилактические меры проводить (по согласованию с лечащим врачом) ежедневно до нормализации температуры и исчезновения основных симптомов заболевания.

* * »

Закаливание детей требует от родителей немалых усилий и упорства. Только набравшись терпения, вы добьетесь гармонии организма с природой, их благоприятного взаимодействия. Но не переусердствуйте. Действие закаливающих факторов должно ощущаться вашими детьми как естественное и приятное. Тогда солнце, воздух и вода будут верными друзьями вашей семьи.

КАК ЗАКАЛЯТЬ ДЕТЕЙ

Серия «Физкультурнаябиблиотечкародителей»

Автор текста А. Лаптев

Художник В. Горелов

Заведующий редакцией В. Чернышев

Редактор Ю. Узарова. Художественный редактор Ю. Еремин. Технический редактор М. Плешанова. Корректоры Т. Смирнова, С. Свиридов, Н. Раджабли.

Издательство «Советский спорт» Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту. 101013, ГСП. Москва. Центр. ул. Архипова, 8.

Сдано в набор. 29.01.88.	Подписано в печать 04.04.88	Л — 82444.
Формат 60×90 ¹ / ₁₆ .	Гарнитура «Литературная».	Печать офсетная.
Усл. печ. л. 2,25.	Усл. кр.-отг. 3,13.	Уч.-изд. л. 2,86.
Инд. № 434.	Заказ 432.	Тираж 300000.
		Цена 50 коп.

Ордена «Знак Почета» типография издательства «Московская правда». 123945, ГСП. Москва, Д-22, ул. 1905 г.. 7.

**Издательство «Советский спорт»
в 1988 г. предполагает выпустить
брошюры следующих серий:
«Физкультурная библиотечка
школьника», «Физкультурная
библиотечка учителя».**

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ библиотечка родителей

В 1988 году в этой серии выйдут следующие брошюры: «Что надо знать о питании детей», «Вместе с сыном, вместе с дочкой!», «Здоровье в движении!».

Кто из родителей не мечтает видеть своего ребенка здоровым и жизнерадостным? Ответ ясен. Но одного желания мало. Чтобы ребенок не простужался, не боялся холода и сквозняков, надо тренировать защитные силы его организма.

В этой брошюре родители найдут практические советы о том, как использовать для закаливания солнце, воздух и воду, как лечить простуду с помощью точечного массажа и некоторых народных средств.