

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ



Все гигиенические процедуры основаны на использовании воды. При определенных условиях и соответствующей организации они применяются как средство закаливания. Утреннее умывание, мытье рук и ног можно использовать в качестве местных закаливающих процедур.

Для закаливания носоглотки и слизистой глотки используют полоскание водой комнатной температуры: с 2–3 лет — рот, с 4–5 лет — горло. Для полоскания достаточно $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана воды. Начальная температура 36 – 37°C , снижение каждые 3–4 дня на 1 – 2°C до 8 – 10°C .

В порядке нарастающей силы действия водные закаливающие процедуры подразделяются на обтирания (местные и общие), обливания (местные и общие), ванны, душ, купания в открытом водоеме.

Начинают тренировку терморегуляционного аппарата всегда с наименее резких воздействий и при положительном эффекте через определенное время переходят к следующему этапу.

ОБТИРАНИЯ

Сухие обтирания проводят с 3–4 месяцев, процедура возможна при нормальном состоянии кожных покровов — обнаженного ребенка обтирают рукой, одетой в рукавицу из фланели, или мягким сухим полотенцем до появления легкой красноты кожи. Вначале обтирают кожу верхних и нижних конечностей от пальцев к туловищу. Затем быстрыми движениями кожу спины, груди, боковых поверхностей туловища. Длительность процедуры: 1–2 минуты. Курс — 7–10 дней, после чего можно переходить к влажным обтираниям.



Рекомендуемая температура воды для влажных обтираний

Возраст	Начальная температура воды	Конечная температура воды
6–12 месяцев	33 – 35°C	28°C
1–4 года	32 – 33°C	25°C
Старше 4 лет	28 – 32°C	18 – 20°C

Температуру воды каждые 5–7 дней понижают на 1°C . Обтирают рукавицей или полотенцем, смоченными в теплой воде и отжатыми, последовательно руки, грудь, живот, спинку, ноги, а затем растирают махровым полотенцем. Через 1–2 месяца можно перейти к обливаниям.

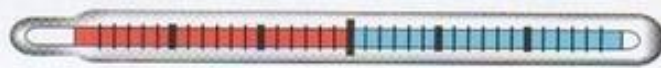


18°C 16°C 14°C

21°C 23°C 25°C



ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ



● Дети очень чувствительны к недостатку воздуха: относительная потребность в кислороде у них в 2,5 раза выше, чем у взрослого человека. Если ребенок проводит недостаточно времени на свежем воздухе, спит и бодрствует в душном помещении, у него снижается аппетит, ухудшается сон, создаются предпосылки для частых респираторных заболеваний.

ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЯ И СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА

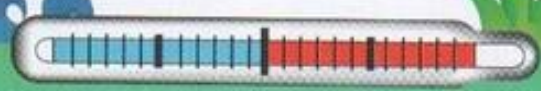
● В летний период проветривание должно происходить круглосуточно. В холодное время года проветривание помещений необходимо производить 4–6 раз в день по 10–15 минут через форточку. Сетки и марля значительно снижают эффект вентиляции. Сквозное проветривание следует проводить, выводя детей в соседние помещения. Полезно спать при открытой форточке. При этом в комнате не должно быть сквозняка, а температура воздуха не должна опускаться ниже 16°C.

ОПТИМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ ДЕТИ НАХОДЯТСЯ ДНЕМ



Возраст	Температура
0–1 месяца	20–22°C
1–3 месяца	21–22°C
3 месяца — 1 год	20–22°C
1 год — 3 года	20°C
3 года — 7 лет	18–20°C

При более высокой температуре усиливается потоотделение, а при малейшем сквозняке ребенок может легко простудиться.



ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ



☉ Солнечный свет стимулирует обменные процессы, повышает иммунитет и оказывает антибактериальное действие, под влиянием ультрафиолетовых лучей в клетках кожи образуется меланин, вырабатывается витамин D.

☉ Чрезмерное пребывание на солнце опасно возникновением болезненных состояний: теплового и солнечного ударов, ожога кожи.

☉ Опасное действие ультрафиолетовых лучей наиболее выражено, когда солнце находится в зените. Подходящее время для солнечных ванн можно определить по длине собственной тени. Если тень в два раза длиннее, чем рост человека, — вред от солнца минимальный. Когда тень короче роста — загорать нельзя.

☉ На солнце голова ребенка должна быть прикрыта панамкой. В теплую солнечную погоду обязательно нужно много пить и носить легкую светлую одежду, не препятствующую испарению пота.

1. Свето-воздушные ванны проводятся в тени деревьев, тента или навеса перед солнечными ваннами или как замена при противопоказаниях.

2. Солнечные ванны. Под прямыми солнечными лучами могут находиться дети старше 1 года. Ванны организуют при температуре воздуха до 30°C. Время пребывания на солнце в первые дни — 5–6 минут, после появления загара — 10 минут, 2–3 раза в день. Во время солнечных ванн не рекомендуются подвижные игры.



18°C 16°C 14°C



21°C 23°C 25°C