

«Mens sana in corpore sana» -
Надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.

Римский поэт Ювенал

Как отдохнуть школьникам летом в домашних условиях

Не каждый ребенок имеет возможность в период каникул выехать за пределы дома. Давайте поговорим о летнем оздоровлении детей в домашних условиях. Летний период позволяет в полной мере использовать большие возможности природных факторов в закаливании, как ведущего способа предупреждения заболеваний, преумножения здоровья. Значительные учебные нагрузки, малоподвижность, несбалансированное питание и другие неблагоприятные факторы приводят к напряжению эмоциональной сферы наших детей, истощению адаптационных резервов, снижению функциональных возможностей организма, что в большей степени проявляется в конце учебного года. Предоставляем слово **заведующей отделом организационно-методического обеспечения профилактической работы краевого центра медпрофилактики, врачу-педиатру Татьяне Карпенко.**

Как же можно укрепить здоровье ребенка летом в домашних условиях?

«Вся оздоровительная работа с детьми должна проводиться комплексно и дифференцируется в зависимости от возраста ребенка, состояния его здоровья, физической тренированности. Рекомендуются следующие формы и методы оздоровления: рациональная организация режима дня и питания, которая обеспечивает: достаточную продолжительность сна; полноценное питание; максимальное пребывание на свежем воздухе и использование естественных факторов природы; оптимальное чередование нагрузок, отдыха и необходимой двигательной активности с учетом возраста, пола, состояния здоровья и функциональных возможностей детей. Использование

климатических факторов для закаливания, таких как воздушные и солнечные ванны, прогулки в лесу и у берега водоема; водные процедуры - обтирания, мытье ног, прием душа, купание и плавание в бассейне, озере, игры в воде. Плюс физическая подготовка - утренняя гимнастика, занятия на тренажерах, спортивно-оздоровительные игры, пешеходные прогулки, туризм».

Летом время летит незаметно, хочется и подольше поиграть на улице, и телевизор посмотреть. Получается порой, что спать дети ложатся позже, чем обычно во время учёбы.

«Жизненно важным аспектом отдыха является сон, и привычное время отхода ко сну должно соблюдаться обязательно. Правильная организация сна включает в себя его продолжительность, условия, в которых ребенок спит. Качество сна во многом определяет физическое здоровье, умственные возможности, эмоциональное состояние ребенка. Народная поговорка гласит: «лучше не доесть, чем не доспать». Продолжительность сна зависит от возраста: чем моложе организм, тем больше должен спать человек. Время отхода ко сну рекомендуется не позднее 22:30 часов».

А с организацией питания тоже необходимы свои правила?

«Современный ребенок, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок). За день дети должны выпивать не менее полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков. В утренний завтрак должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсяная зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. В течение дня можно побаловаться фруктовыми соками, чаем, булочками, фруктами,

которые обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь, и будут стимулировать умственную активность. В пищевом рационе должна присутствовать так необходимая клетчатка - смесь трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она нужна для нормального пищеварения. Очень важно, чтобы мясо и рыба были свежими, а не замороженными. То же относится и к овощам и фруктам. Причем следует соблюдать сезонность (каждому овощу свой сезон). Незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан и гистидин - рассматриваются как факторы роста. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйцо. Дети и подростки — юные спортсмены, имеющие повышенные физические нагрузки (в том числе и участники туристских походов), нуждаются в увеличении суточной нормы потребления белковых продуктов».

Раз мы коснулись темы спорта, то нельзя упускать из виду возможности закаливания организма ребенка летом.

«В качестве средств общего закаливания используются естественные факторы: солнце, воздух и вода. Их выбирают по мере изменения условий, связанных с характером погоды, но не отменяют совсем. Прогулки на свежем воздухе являются самой простой процедурой. Прием воздушных ванн рекомендуется сочетать с ходьбой, подвижными играми, физическими упражнениями. В летнее время дети могут находиться на улице весь день, причём наличие поблизости лесопарковой зоны улучшает микроклимат. В этом случае хорошим закаливающим средством является хождение босиком, приняв соответствующие меры по предупреждению травм».

И не стоит забывать о солнечных ваннах. Как поется в песне – солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

«Для солнечных ванн, которые снижают микробную обсемененность кожи, повышают защитные силы организма, подходит лужайка сквера, парк. Но

следует быть осторожным, принимая эти «ванны». Особенно опасно действие прямых солнечных лучей в дневные часы (с 11.00 до 16.00), а также для светловолосых людей. При длительном интенсивном воздействии прямых солнечных лучей может развиться тепловой или солнечный удар и ожог. Поэтому, солнечные ванны проводят в утренние или вечерние часы на пляже или специальных площадках, защищенных от ветра, спустя час-полтора после еды, при температуре воздуха - 19-25°C. Начиная с 5 минут постепенно увеличивать до 30-50 минут. Эти процедуры рациональнее сочетать с различной деятельностью детей, например, с игрой в мяч. Ребенок на солнце должен обязательно находиться в головном уборе. Если же ребенок перегрелся, следует немедленно уложить его в тень, напоить прохладной (не ледяной) водой, на лоб положить мокрую салфетку или носовой платок. Тело можно обтереть влажным полотенцем».

Нельзя забывать и о воде. Купание – лучший вид отдыха, не так ли?

«Что касается закаливания водой, то ее физиологическое действие на организм, в общем, несколько сильнее. Важно строго соблюдать постепенный переход от более теплой воды к более прохладной. И уделить особое внимание проведению таких обычных гигиенических процедур, как обтирание, умывание, мытье рук и ног. Обычно эти манипуляции проводятся водопроводной водой комнатной температуры. Во время умывания можно предложить детям набрать воду в ладони и втянуть носом. Это упражнение увеличивает устойчивость слизистой носа к простуде, повышает сопротивляемость организма. Более сильное воздействие на организм оказывает обливание, так как при нем действует не только температура воды, но и ее масса. Обливание всего тела можно с успехом заменить обливанием только ног перед сном - это и легче выполняется, и требует меньше времени. Купание в водоёмах можно проводить ежедневно в первую половину дня, в жаркие дни разрешается повторное купание во второй половине дня при температуре воздуха не ниже 23°C и температуре воды не ниже 20°C. Нельзя

купаться сразу после еды и физических упражнений с большой нагрузкой. Важна и утренняя гигиеническая гимнастика, которая проводится ежедневно. Подвижные игры, включающие все основные физкультурные элементы: ходьбу, бег, прыжки, способствуют укреплению здоровья и созданию хорошего, эмоционально окрашенного настроения у детей, развитию у них таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость. А коллективные игры – ещё, и воспитанию дружбы».

30.06.2017

**С уважением, Игорь Долгошеев,
ГБУЗ СК «Ставропольский краевой центр
медицинской профилактики»**