Простуда. Профилактика заболевания



Едва ребенок спустил ноги с постели, как тут же родители спешат напомнить ему:
— Надень тапочки!
Ну а о том, чтобы побегать босиком во дворе, вообще не может быть и речи...

Знакомая картина, не правда ли? А вот к чему это приводит: анализ показал, что наиболее частый диагноз, который указывается в больничных листах родителей по уходу за больным ребенком, — простуды. Это также наиболее распространенная причина пропусков уроков в школе, особенно среди учащихся начальных классов. Понятно, что отсутствие на уроках отрицательно сказывается на успеваемости детей. А главное, простудные заболевания опасны своими осложнениями, из-за которых человек может страдать всю свою жизнь.
В то же время известны немало семей (об их опыте рассказано и в нашей книге), например Никитины из Подмосковья, Козицкие и Скрипалевы из Москвы, Устеленцевы из Мурманска и многие другие, в которых дети практически не знакомы с простудой. Секрет? Он прост. В таких семьях детей закаливают с самого раннего возраста, а к тому времени, когда они идут в школу, у них уже сформированы здоровые привычки. Да и статистика показывает: в результате закаливания заболеваемость простудами среди школьников снижается в 3 — 4 раза, а общее количество потерянных по болезни дней — в 7 раз. Это объясняется тем, что закаливание и оптимальный двигательный режим повышают иммунобиологическую реактивность организма, увеличивают выработку защитных тел.

Но вот что настораживает: как показал опрос школьников, лишь 14 процентов из них узнали о пользе закаливания от родителей, но даже и среди тех учащихся, которые отлично осведомлены о необходимости закаливания, систематически закаливается не более половины. Следовательно, пропаганда закаливания должна быть более убедительной, а главное, нужен личный пример взрослых, в первую очередь родителей и педагогов. Выдающийся русский просветитель Н. И. Новиков в своей работе «Разговор о здоровье» писал, что тому, кто хочет быть здоровым и крепким, надо привыкать сносить жар и стужу, ветер и сырую погоду. По его мнению, закаливание не только повышает устойчивость организма к холоду, но и в известной мере формирует характер человека, поскольку, как считал Новиков, изнеженные люди, которые ничего вытерпеть не могут, почти ни к чему на свете не пригодны.

Закаливание, как известно, это умелая тренировка механизмов теплорегуляции и разумное использование средств защиты от переохлаждения или перегревания (одежда, обувь, жилище и т. д.). Хочется надеяться, что с азами закаливания ребенок уже познакомился в дошкольном учреждении или же в семье, а потому проследите, чтобы, будучи школьником, он не утратил приобретенные навыки. Если же первокласснику только еще предстоит овладеть основами закаливания с

вашей помощью, то помните, что начинать закаливаться лучше летом, не позднее сентября. Главное, чтобы вы были хорошо осведомлены о состоянии здоровья ребенка, и если имеются серьезные его нарушения, то приступать к закаливанию можно только после консультации с педиатром. Очень важно также соблюдать основные правила проведения закаливающих процедур: постепенность, систематичность и использование разнообразных средств и методов закаливания. Ни в коем случае нельзя закаливать ребенка, если налицо признаки недомогания, особенно повышение температуры.

Самый простой и доступный способ закаливания — воздушные ванны. Полезно приучить школьника спать с открытыми окном (в теплое время года) или же форточкой (в холодное время), под тонким одеялом, желательно нагишом. После пробуждения пусть он в одних трусах и босиком приступит к утренней гимнастике. Первоначальная температура комнатного воздуха в таких случаях должна быть не ниже 20', продолжительность зарядки — до 5 минут. В дальнейшем температуру воздуха в комнате можно постепенно довести до 12' и ниже, однако время «воздушного купания» не должно превышать 10 минут. Во время утреннего туалета и завтрака можно остаться в той же легкой одежде и таким образом продолжить закаливание воздухом.

Привыкнув к воздушным ваннам, ребенок может переходить к закаливанию водой.
Проследите, чтобы он умывался обязательно прохладной или даже холодной водой, но только не теплой! А вот первоначальная температура воды для обтирания детей 7 — 12 лет должна быть не ниже 32 — 30'. Тело обтирают рукавичкой, губкой или полотенцем, смоченными прохладной водой, после чего насухо вытираются. И только путем постепенного снижения (ориентировочно на 1' ежедневно или же на 2' спустя каждые 2 — 3 дня) температура воды в первые 10 дней доводится до 22', а в дальнейшем — до комнатной температуры и ниже (по самочувствию). После того как организм привыкнет к низким температурам во время обтираний (через 2 — 3 недели), можно начать обливания или души. Первоначальная температура воды — не ниже 35'. Через неделю начинайте ее снижать, примерно каждые два дня на 2', и доведите до 16', если, конечно, закаливание идет на пользу. В дальнейшем рекомендуется контрастный душ — чередование горячей и холодной воды.

Во время утреннего туалета школьнику полезно выполнить и процедуры, закаливающие верхние дыхательные пути. С этой целью следует вымыть мылом ноздри изнутри, прополоскать горло первой порцией воды комнатной температуры, а затем холодной и обтереть шею. Во время сезонного увеличения случаев острых респираторных заболеваний приготовьте ребенку для полосканий горла слабый (розового цвета) раствор марганцовокислого калия. Процедуру лучше проделывать дважды: утром и на ночь. И не приучайте ребят к теплым шарфам.
Вечером можно заняться и закаливанием ног — ведь нередко простудные заболевания у ребят возникают в результате их переохлаждения. Вот самый простой способ: стопы (до лодыжек) опустите в тазик с водой температурой 28 — 30' на минуту. Затем растереть их махровым полотенцем до ощущения тепла. Ежедневно увеличивайте продолжительность ножных ванн, доведя ее до 10 минут. Если отрицательные реакции отсутствуют, температуру воды следует каждые 3 дня снижать на 2' и постепенно довести до 12' (такова

примерно температура воды в водопроводе зимой). Продолжительность процедуры — не более минуты.

Можно обучить ребят и другому способу закаливания ног.
Налейте в один тазик горячую воду (выше 40'), в другую — холодную (примерно 15 — 16'). Сначала стопы погружают на 2 минуты в тазик с горячей водой, а затем на минуту — с холодной. Закончить процедуру необходимо погружением на полминуты в тазик с горячей водой, после чего стопы растереть махровым полотенцем. Температуру холодной воды при желании можно постепенно понизить до 5'. Естественно, в летнее время основной закаливающей водной процедурой для ребят является купание. Учащимся начальных классов рекомендуется начинать купаться при температуре воды не ниже 22 — 20" и температуре окружающего воздуха не ниже 24 — 22'. Лучшее время для купания— вторая половина дня, когда вода хорошо прогреется. Очень важно проследить, чтобы ребята не сидели в воде, что называется, «до посинения». Не следует им входить в воду и при так называемой гусиной коже, кожа перед купанием должна быть теплой, ибо вода отнимает тепла больше, чем воздух. Если же ребенок остыл, ему надо предварительно согреться, проделав несколько гимнастических упражнений. Словом, в воду нельзя входить ни разгоряченным, ни охлажденным.

Отправляя ребенка на улицу, одевайте его по погоде и с учетом того, чем ему предстоит заниматься. Если он будет много бегать, играть или выполнять посильную физическую работу, одежда должна отвечать двум требованиям: максимально облегчить отдачу тепла и защищать от ветра. Так, при температуре воздуха выше 10' дети должны быть одеты в хлопчатобумажные тренировочные костюмы, спортивные майки и трусы, простые носки и кеды. При понижении температуры воздуха до 6' следует утеплить одежду: надеть лыжный или тренировочный костюм с начесом, футболку, шапочку, шерстяные носки. Если же на улице мороз до 20', одежду надо дополнить фланелевой рубашкой, хлопчатобумажными тренировочными брюками, курткой на утепленной подкладке, более теплой лыжной шапочкой, варежками, теплыми ботинками. При более низкой температуре потребуются шерстяной свитер с воротом и шапка-ушанка, а вот теплый шарф необязателен. Напомните ребятам, что в сильный мороз лучше дышать носом.

Занятия в хорошо проветренном классе и приготовление уроков дома в комнате со свежим, чистым воздухом, проведение перемен и физкультурных занятий на открытом воздухе, прогулки в любую погоду — все это прекрасно закаливает ребят. Свежий воздух— самое лучшее средство как профилактики, так и лечения многих болезней, но в первую очередь так называемых простудных.
Реклама

Спортивные товары, организации и другое
ЯндексДирект
Naturella о здоровом образе жизни
Полезные советы женщинам и девушкам. Вдохновляйся природой.
www.naturella.ru
Делай покупки с выгодой
Элитные бренды со скидкой 70% . У нас есть все. Присоединяйся!
shopping.kupivip.ru

Курс детской фотографии!
Новорожденные дети. Научись фотографировать детей в онлайн-фотошколе!
fotoshkola.net
Ортопедические массажные коврики
Массажные коврики, ортопедические дорожки в интернет-магазине GoodBody!
www.goodbody.ru
Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.
Все для детей!
Товары и услуги на доске бесплатных объявлений AVITO.ru!
www.avito.ru
Если у ребенка плоскостопие..
Детские ортопедические стельки, супинаторы, вставки. Интернет-магазин.
www.ortopedsalon.ru
Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.
Народная акция "Скажем - Стоп!"
Нужно ли запретить рекламу алкоголя, табака и других наркотиков в России?
www.spoili.ru
Лечение. Помогите себе сами
Эта методика помогла тысячам людей. Вы вылечитесь и будете здоровы!
yourhealer5.narod.ru
Все объявления
Дать объявление

кеды оптом * Женские кеды в интернет-скейтшопе Скейтшуз

Спорт и семьяhttp://www.sportfamily.ru/school/health