

unicef 
Детский Фонд ООН



Министерство
здравоохранения
Республики Беларусь



unicef 
Детский Фонд ООН

Представительство Детского
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)
в Республике Беларусь
e-mail: unicef@tut.by

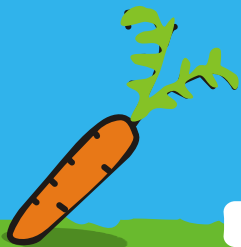
**ФИЛОСОФИЯ
ЗАКАЛИВАНИЯ**

Современное развитие цивилизации ставит перед человеком множество проблем, многие из которых были созданы и продолжают создаваться самим человеком. Мы сами ослабляем свое здоровье, делаем наш организм беззащитным, способствуем мутированию различных вирусов и появлению все новых и новых заболеваний. Человечество веками накапливает различные генетические мутации и передает их из поколения в поколение, что рано или поздно приведет к биологической гибели всего человечества – об этом знаменитый генетик-эволюционист Феодосий Добжанский говорил еще в 1930 году!

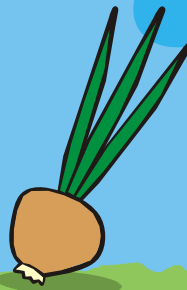
Сегодня, как никогда, популярна тема здорового образа жизни, гармоничных отношений с окружающим миром. Об этом много пишут, говорят, существуют отдельные сообщества, группы людей, которые целенаправленно не только используют все принципы здорового отношения к себе и к окружающему миру, но и пропагандируют их.

ВСЕ СОГЛАСНЫ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ – ЭТО САМЫЙ ЦЕННЫЙ ДАР. КАК ПРИОБРЕСТИ, СОХРАНИТЬ И ПЕРЕДАТЬ ЕГО СВОИМ ДЕТЯМ?

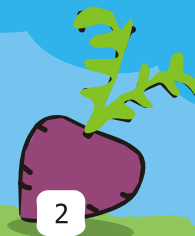
Большинство людей остаются «глухими» к их идеям ровно до той поры, пока они здоровы. Чаще всего люди начинают активно заниматься собственным оздоровлением, когда появляется плохое самочувствие, когда неполадки со здоровьем мешают не просто радоваться жизни, а жить вообще... Как в народе говорится, «когда рак на горе свистнет» – вот тогда мы и бросаемся искать методы альтернативной медицины: очищения организма, купания в проруби, голодания и прочее и прочее... Самым настойчивым и желающим быть здоровыми удастся-таки выздороветь и сохранить свое здоровье, но ведь всегда легче предотвратить болезнь, чем ее лечить.



1



2



Начинать, конечно, нужно с самих себя и еще до наступления беременности. Если вы задумываетесь о здоровье ребенка на 3-ем месяце беременности – вы опоздали на целых 3 месяца! На вопрос «Как быть здоровым?» сложно ответить конкретно, однозначно и по пунктам, для этого недостаточно банального «не пить, не курить». Это вопрос, по сути-философский, вопрос отношения человека к самому себе, к своему телу, его отношений с миром природы, положения человека в этом мире и способа нахождения гармонии. Конечно, человек – существо биосоциальное, но в последнее время все большее внимание обращается именно на социальный контекст, а ведь от того, что человек во многом подчинил себе природу, он не перестал быть живым природным организмом, который развивается по определенным биологическим закономерностям. Более того, уже ни для кого не секрет, что, вмешиваясь в эти закономерности, человек приносит больше вреда, нежели пользы.

Как известно, здоровье человека на 10–20% зависит от наследственности, 10–20% – от состояния окружающей среды, 8–12% – от уровня здравоохранения и 50–70 % – от образа жизни. К основным природным элементам, дающим человеку жизненные силы и энергию, относятся воздух, земля и вода. Мы расскажем о значении воды и о том, как с ее помощью сохранить здоровье нашим детям.

ВАЖНЫЕ ФАКТЫ

1. Вода обладает уникальными свойствами, имеет более ста сорока различных структурных модификаций, которые меняются в зависимости от окружающего биополя. Способность менять структуру воды, заряжать воду используют с древнейших времен, именно этим свойством воды объясняется святая церковная вода, а также феномен Алана Чумака, который «заряжал» воду.

2. Человек на 80% процентов состоит из воды. Человек – существо, очень родственное воде, и если находится в ней с рождения, легко делает ее своей родной стихией, где быстрее развивается и оздоравливается, что убедительно доказал своими работами всемирно известный сейчас Б.Чарковский.



3. В первую неделю после рождения можно смело погружать малыша под воду, а уже через месяццевой рефлекс исчезает, и малыш может захлебывать воду, кашлять и пугаться, и надо много терпения, чтобы научить его плавать и нырять.

4. Опыт Никитиных, Аршавского и многих их последователей показывает, **что естественным и желательным для малыша фактором среды является холодная вода с момента появления на свет.** Известный российский физиолог И. Аршавский оздоравливал и ускорял развитие незрелых малышей просто тем, что перед каждым кормлением помещал их под ледяной кран на 5-10 секунд. Только после такой бодрящей процедуры малыш мог согреться и начинал есть. Незрелых – вялых, мерзнущих, не берущих грудь малышей (таких сейчас рождается больше половины) И. Аршавский приводил в норму с помощью воздействия естественных жестких факторов: холодной воды и голода, которые мощно стимулируют развитие.

5. Холодная вода – включатель иммунитета. В соответствии с главным законом, с каждым днем тепличной жизни тело все больше «вянет», атрофируются его защитные механизмы.

6. Ледяная вода — более сильный и, главное, резкий стресс, почти шок. После нескольких секунд купания скачкообразно подскакивает и потом сутки держится на высоком уровне тонус иммунной системы, тонус сосудов кожи, обмен веществ, активность ликвидации больных и создания новых клеток. При обливании ледяной водой холоднее одиннадцати градусов у человека резко подскакивает температура тела (до сорока двух градусов) и тут же приходит в норму. При этом болезнетворные микробы погибают. О свойствах ледяной воды и методах закаливания для взрослых можно почитать у Порфирия Корнеевича Иванова в книге «Система природного оздоровления», которая на сегодняшний день признана одной из самых мощных систем безлекарственного избавления от хронических болезней.



Сегодня все чаще слышится диагноз ЧДБ (часто болеющие дети). И если еще в младенческий период удастся сохранить здоровье малыша путем ограждения его от контакта с инфицированными людьми, с загрязненной средой, то, когда ребенок идет в детский сад, в школу, – там он переболевает и не раз. С одной стороны, это нормально – именно так развивается иммунитет ребенка, обучаясь способом борьбы с разными болезнетворными микробами и вирусами. Но при этом и родители, и педиатры отмечают, что у все возрастающего количества детей болезни становятся хроническими. Уже никого не удивляет: «Неделю ходим в сад – месяц боеем, опять на неделю выходим и заболеваем...». К сожалению, привычной стала и фраза: «Еще не совсем здоров и уже снова болен».

«Весьма полезно ... мыть младенцев холодной водою для приведения въ крепость и для предупреждения многих болезней». С.Г. Зыбелин (1735 - 1802).



**ЗАКАЛИВАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ НАУЧНО
ОБОСНОВАННЫМ СИСТЕМАТИЧЕСКИМ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЕСТЕСТВЕННЫХ
ФАКТОРОВ ПРИРОДЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ
УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА
К НЕБЛАГОПРИЯТНЫМ УСЛОВИЯМ
ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ.**

Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям известно с древности. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. В своем труде «Канон врачебной науки» Абу Али ибн-Сина (Авиценна) говорит о купании в холодной воде, в том числе и детей раннего возраста. Русский летописец Нестор в X веке описывал, как сразу после рождения младенцев начинал парить в бане и купать в холодной воде. Древние скифы, по свидетельству Геродота и Тацита, также купали своих новорожденных детей в холодной воде. Ошибочным является мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным детям. Только острые лихорадочные заболевания являются противопоказанием к закаливанию.

НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- Систематически использовать закаливающие процедуры во все времена года, без перерывов, с постепенным увеличением дозы раздражающего действия.
- Правильно подбирать и дозировать закаливающие процедуры индивидуально для каждого ребенка с учетом возраста.
- Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение этих правил приводит к снижению или отсутствию положительного эффекта от закаливания.

Закаливающие мероприятия подразделяются на **общие** и **специальные**.

Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой.

К **специальным** закаливающим процедурам относятся:

- закаливание воздухом (воздушные ванны);
- закаливание солнцем (солнечные ванны);
- закаливание водой (водные процедуры).



1. ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Первой закаливающей процедурой для грудного ребенка являются воздушные ванны. Необходимо помнить, что оптимальной температура воздуха в комнате для новорожденного ребенка должна быть 23°C, в возрасте от 1 до 3 мес. – 21°C, от 3 мес. до 1 года – 20°C; старше 1 года – 18°C. Грудные дети имеют высокие энергетические затраты и потребление кислорода (больше, чем у взрослых, в 2,5 раза), поэтому необходимо проветривать помещения 4–5 раз в день по 10–15 мин. зимой, держать летом почти постоянно открытыми форточки. Проветривание с помощью форточки можно проводить в присутствии детей; температура воздуха снижается на 1–2°C, что является закаливающим фактором. Сквозное проветривание необходимо производить при отсутствии ребенка в комнате. Возможно использование кондиционеров и систем микроклимата, которые автоматически регулируют температуру и влажность.

В летнее время новорожденных можно выносить на прогулку практически сразу после рождения, вначале на 20–40 мин, быстро увеличивая время до 6–8 ч в день.

Зимой детей впервые выносят на улицу в возрасте 2–3 недель при температуре воздуха не ниже -5°C на 15–20 мин. и постепенно доводят нахождение на воздухе до 1,5–2 ч 2 раза в день.

Непосредственно воздушные ванны начинают проводить еще в родильном доме, когда при смене пеленок ребенок остается на короткое время без одежды. Воздушные ванны нужно проводить в хорошо проветриваемом помещении при температуре воздуха $+20-22^{\circ}\text{C}$ (для грудных детей) и $+18-19^{\circ}\text{C}$ (для детей 1–2 лет). Вначале длительность процедуры составляет 1–2 мин, каждые 5 дней она увеличивается на 2 мин и доходит до 15 мин (для детей до 6 мес.) и до 30 мин (после 6 мес.). Воздушные ванны очень полезно сочетать с физическими упражнениями.

2. ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

Ультрафиолетовые лучи активно влияют на сопротивляемость организма болезнетворным бактериям. Однако, чем меньше возраст ребенка, тем выше чувствительность к ультрафиолетовым лучам. Поэтому солнечные ванны детям до одного года противопоказаны. С осторожностью они назначаются и детям от 1 года до 3 лет, и только в более старшем возрасте их проводят достаточно широко. В рассеянных солнечных лучах достаточно много ультрафиолетовых и сравнительно мало инфракрасных лучей, которые вызывают перегревание организма ребенка, что особенно опасно для детей с повышенной нервно-рефлекторной возбудимостью.

Осенью, зимой и весной прямые солнечные лучи не вызывают перегревания, поэтому попадание их на открытое лицо ребенка не только допустимо, но и необходимо. Летом рекомендуют проводить световоздушные ванны при температуре воздуха $+22^{\circ}\text{C}$ и выше для грудных детей и при $+20^{\circ}\text{C}$ для детей 1–3-х лет, лучше в безветренную погоду.

Продолжительность первой ванны у грудных детей 3 мин, у более старших - 5 мин с ежедневным увеличением до 30–40 мин и более. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха $+30^{\circ}\text{C}$ и выше. После солнечных ванн детям можно проводить водные процедуры. Так как при влажной коже происходит переохлаждение организма, обязательно нужно вытереть ребенка, даже если температура воздуха высокая.



3. ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению с воздушными процедурами. Методика водного закаливания зависит от возраста ребенка. Необходимо в обычные водные процедуры (умывание, подмывание, купание) вносить элемент закаливания.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЕЛЯТ НА ТРАДИЦИОННЫЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ, ИЛИ ИНТЕНСИВНЫЕ.



ТРАДИЦИОННЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

ВОЗРАСТ РЕБЕНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 2–3 МЕС.

1. Общие ванны: ребенка купают ежедневно водой температуры $+37-36^{\circ}\text{C}$ в течение 5 мин, затем обливают водой с температурой на 2°C ниже.
2. Подмывание, умывание, которое длится 1–2 мин, вначале проводят при температуре воды $+28^{\circ}\text{C}$, через каждые 1–2 дня и снижают на $1-2^{\circ}\text{C}$ и доводят до $+20-22^{\circ}\text{C}$.
3. Местное влажное обтирание: рукавичкой, смоченной водой температуры $+33-36^{\circ}\text{C}$, обтирают ручки от кисти до плеча, затем ножки от ступни до колена в течение 1–2 мин. Один раз в пять дней температуру понижают на 1°C и доводят до $+28^{\circ}\text{C}$. Каждую часть тела вытирают насухо до легкого покраснения сразу после ее влажного обтирания.



ВОЗРАСТ РЕБЕНКА ОТ 2–3 ДО 9–10 МЕС.

1. Как в предыдущей возрастной группе.
2. Как в предыдущей возрастной группе.
3. Общее влажное обтирание. Сначала обтирают верхние конечности, затем нижние и, наконец, грудь и спину. Температура воды такая же, как при местных обтираниях. В воду можно добавить соль (2 чайные ложки соли на 1 стакан воды). Необходимо соблюдать то же правило – каждую часть тела вытирать насухо сразу после ее обтирания.

ВОЗРАСТ РЕБЕНКА ОТ 9–10 МЕС. ДО 1 ГОДА

1. Как в предыдущей возрастной группе.
2. Как в предыдущей возрастной группе.
3. Общее обливание. При этой процедуре ребенок может сидеть или стоять. Гибкий шланг душа нужно держать близко от тела ребенка (25–30 см). Струя воды должна быть сильной. Сначала обливают спину, затем грудь, живот, в последнюю очередь руки. После обливания вытирают насухо до легкого покраснения. Вначале температура воды +35–37°C, затем каждые 5 дней ее снижают на 1°C и доводят до +28°C.

КОНТРАСТНОЕ И НЕТРАДИЦИОННОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

К интенсивным (нетрадиционным) методам закаливания относят любые методы, при которых возникает хотя бы кратковременный контакт обнаженного тела человека со снегом, ледяной водой, воздухом отрицательной температуры.

Имеется достаточный опыт интенсивного закаливания детей раннего возраста в родительских оздоровительных клубах. Однако практически нет научных исследований, свидетельствующих о возможности использования этого вида закаливания. Поэтому большинство авторов, занимающихся вопросами закаливания детей раннего возраста, считают купание детей в ледяной воде противопоказанным.



Существует контрастное закаливание как переходная ступень между традиционным и интенсивным закаливанием: контрастные ножные ванны, контрастное обтирание, контрастный душ, сауна, русская баня и др. Контрастное закаливание эффективнее закаливания только холодом.

Наиболее распространенным методом для детей является **контрастное обливание ножек** (нельзя обливать холодные ноги холодной водой, ноги предварительно нужно согреть!). Со здоровым ребенком лучше заканчивать холодной ножной ванной, а с ослабленным – теплой. Можно придумать своеобразную игру с малышом, рассказав ему, что на юге вода теплая, а на севере – холодная: «Вот мы с тобой сейчас отправимся на юг – тепленькая водичка, а потом на север – прохладная! как бодрит!»



Очень важно, чтобы родители проводили любые закаливающие процедуры в положительном эмоциональном состоянии, только таким образом они смогут передать бодрость и радость своему ребенку, еще чудесней, если сами родители проводят систематическое закаливание, подавая пример своим детям, именно тогда философия закаливания становится ежедневной практикой, приводящей к здоровому образу жизни и радости.

Литература:

1. Никитин Б.П., Никитина Л.А. «Резервы здоровья наших детей».
2. Тимофеева А.М. «Беседы детского доктора».
3. Аршавский И.А. «Ваш малыш может не болеть».

Психолог УЗ «ГКДПНД» **А.В. Симоненко**