

ЗАКАЛЯВАНЕ НА ДЕЦА НАД ЕДНА ГОДИНА

Закаляването е най-доброто профилактично средство за борба с простудните заболявания в детска възраст. То включва система от мероприятия, с които се подобряват приспособителните възможности на детския организъм спрямо въздействието на неблагоприятните температурни условия на околната среда.

При провеждането на закалителните мероприятия трябва да се спазват следните основни принципи:

1. Постепенност - постепенно преминаване от по-слаби към по-силни студови дразнители.

2. Системност - закаляването се провежда без прекъсване през цялата година.

3. Индивидуален подход - съобразяване със здравето и индивидуалните особености на детето.

Закаляването се осъществява чрез прилагане на общи и специални закалителни процедури:

1. Общият закалителен режим включва:

Оптимални температури на въздуха в стаята - 20-22 градуса. По време на сън температурата в стаята трябва да бъде 18-20 градуса.

Редовно проветряване на помещенията и извеждане на децата на чист въздух. През зимата при подходяща температура /около 0 градуса, при липса на вятър, дъжд и мъгла /детето се извежда сутрин и следобед по половин до един час на разходка. През пролетта и есента разходката е един час до час и 30 мин. През лятото детето трябва да прекарва по-голямата част от деня на открито.

Подходящо облекло - най-подходящи за децата са дрехите от естествени материи - вълнени и памучни. Дрехата трябва да осигурява топлина и свобода на движенията, да не запарва и да не алергизира.

2. Специални закалителни процедури:

Въздушни бани - детето се разсъблича постепенно и престоява в помещенията и на открито по схема:

Първият ден е облечено по ризка, къси панталонки, чорапки и обувки за 5 минути.

От втория ден детето е облечено само по гащички за 5 минути, като през следващите дни облеклото е същото, а престоят постепенно се увеличава до 30 минути. Температурата на

въздуха в стаята е 18-20 градуса. Когато детето се закалява навън, температурата на въздуха трябва да е над 25 градуса до 28 градуса на сянка. През цялото време детето се следи за признаци на охлаждане – настръхване на кожата, треперене, при което въздушната баня се преустановява и детето се облича по-топло.

Водни процедури:

Цялостно водно обливане - детето се поставя да стъпи в широк леген или вана и от разстояние 30-40 сантиметра се облива цялото тяло без да се мокри главичката. Започва се с температура на водата 37 градуса и през 3 дни се понижава с 1 градус , като достига до 26-27 градуса. Продължителността на обливането е 30-40 секунди, след което детето се подсушава и облича с подходящо облекло.

Газене в басейн - процедурата се провежда след една и половина годишна възраст на детето, като нивото на водата да бъде до коленете на детето, а условията са същите, както при водното обливане и времетраене от 1-3 минути.

Морска баня - разрешава се при деца над една година и половина при условие, че е направена предварителна подготовка с 20-30 въздушни бани и 10-15 водни обливания. Детето може да престои съблечено на морския плаж първоначално 20 минути, като след 5-7 дни достигне до 45 минути. След това може да започне потапяне на детето в морската вода за 1 до 3 минути при температура на водата не по-ниска от 24 градуса, след което детето се изтрива и облича. Подходящи са слънцезащитни кремове за предпазване от изгаряне.

Слънчеви бани - първоначално децата постепенно се разсъбличат и оставят да играят на шарена сянка по гащички и лека шапка при температура на въздуха над 25 градуса до максимална 28 градуса на сянка и липса на вятър. Престоят на открито започва с 5 минути и се увеличава всеки ден с 5 минути, като достига 25-30 минути.

Най-подходящо време за извършване на слънчеви бани е между 9.30 ч. и 11 ч., като трябва да се следи състоянието на детето и му се дават **достатъчно течности**.

Закалителните мероприятия трябва да бъдат съобразени с режима на хранене на детето. Те трябва да се провеждат от половин до един час преди или след хранене.

За профилактиката на редица заболявания е необходим комплексен подход - заедно със закалителните мероприятия да се провежда оптимален двигателен режим и здравословно хранене на децата. Така се постига по-добър резултат в профилактиката - укрепва се имунната система, осигурява се нормално физическо развитие и добро здравословно състояние на детето.