

## ОЗДОРОВЛЕННЯ ВЛІТКУ



Здорове дитинство - це національне багатство країни. Від цього залежить здоров'я наступних поколінь. Для збереження і зміцнення здоров'я величезне

значення має активний відпочинок і, перш за все, на повітрі.

Людський організм століттями знаходився серед природи і всі його фізіологічні процеси розвивалися і удосконалювалися саме в цих умовах. Перебування в погано провітрюваному приміщенні з підвищеною температурою повітря, тим більше перед телевізором, не сприяє зняттю втоми.

Активний відпочинок на відкритому повітрі підвищує розумову працездатність і знижує захворюваність органів дихання. Спортивні ігри та фізичні вправи мають тренуючий вплив на нервову, м'язову і серцево-судинну системи.

У збереженні здоров'я і його зміцненні велике значення має стан нервової системи, яка регулює діяльність всіх внутрішніх органів, має великий вплив на захисні сили організму, обмін речовин, працездатність та інші процеси.

Для збереження і зміцнення здоров'я, просто необхідно літнє оздоровлення, відпочинок. У цей час проводьте для дитини комплекс заходів, сприяючих підвищенню стійкості організму до впливу зовнішнього середовища. Не забувайте про загартовування. Адже загартовування сприяє зниженню захворюваності дітей на ГРЗ, а також грипом, ангіною, які нерідко приводять до ускладнень на серці, легенях та інших внутрішніх органах.

Не забувайте про повітряні і сонячні ванни. Їх слід приймати при температурі навколишнього середовища 20-22 ОС і вище. Спочатку - 5-10 хв.

(Прохолодні ванни) і 15-20 хв. (Теплі та індиферентні), постійно збільшуючи до 20-30 хв. Максимальний час теплих і повітряних ванн - 2 год., а

прохолодних - до 1 години. Під час прийому цих ванн діти повинні бути в купальнику або в плавках. Повітряні ванни добре комбінувати з сонячними.

Останні слід проводити обережно, постійно збільшуючи їх тривалість з 3-5 хв до 1 год. в день. Сонячні ванни не можна приймати відразу після їжі або

фізичних навантажень: змагань або тренувань. Купання у відкритих водоймах належить до найбільш потужних загартовуючих процедур.

Купання можна починати при температурі води не менше 18-20 С.

Тривалість перебування у воді (від 3 до 15 хв.) залежить від температури води, повітря, ступеня загартованості та тренуваності.

Важливий чинник, сприяючий оздоровленню і зміцненню здоров'я дітей правильне харчування.

Враховуючи особливості зростаючого організму, більш інтенсивний основний обмін речовин, постійну побудову нових клітин, велику рухливість, за харчуванням дитини потрібно ретельно стежити, так щоб воно обов'язково було раціональним, повноцінним. Їжа дитини повинна готуватися зі свіжих, найбільш цінних в живильному відношенні продуктів тваринного і рослинного походження. Дитина повинна вживати більше овочів, фруктів, кисло-молочних продуктів.

Для того, щоб мати повноцінне здоров'я, слід пам'ятати, що завтра починається сьогодні, і піклуватися про нього треба постійно.