

Дети всегда с нетерпением ждут лета. Родители заботятся о том, как правильно организовать отдых, чтобы получить максимальную пользу для здоровья ребенка.



Где лучше отдыхать ребенку летом?

Все зависит от возраста и здоровья ребенка. Например, малышам до 3 лет желательно оздоравливаться рядом с домом, дошкольникам – в местных санаториях. Школьники могут ехать на Южный берег Крыма и другие курорты. Если ребенок имеет хронические заболевания или находится на диспансерном учете, ему хорошо съездить в профильный санаторий.

Несколько советов как использовать летний отдых, чтобы повысить иммунитет не прибегая к лекарствам:

1. Стараться больше бывать на свежем воздухе, лучше за городом. Необходимо

проводить на свежем воздухе не менее 2 часов в день, и лучше в движении. Физические упражнения укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, улучшают обмен веществ, что способствует не только укреплению иммунитета, но и повышает устойчивость организма к умственным нагрузкам и стрессам.

2. Загорать и купаться. Под влиянием солнечных лучей вырабатывается естественный витамин D, дефицитный осенью и зимой. Причем он полезен не только для малышей – как основное средство борьбы с рахитом, но и школьникам, ведь он регулирует кальциевый обмен в организме. Синтез витамина D под действием солнца исключает его передозировку (в отличие от пищевых добавок). Помните, что на солнце можно быть детям с 7 до 10-11-ти часов утра и с 13 до 19-20 часов вечера, поскольку в это время нет жесткого ультрафиолета.

Купание - великолепная гигиеническая и закаливающая процедура, эффективное стимулирующее средство. Оно воздействует на организм ребенка гармоничным сочетанием физико-химических и биохимических факторов воды, температурой воды и воздуха. Нельзя забывать и о благоприятном действии на психику. Погружаясь в воду, ребенок в течение нескольких секунд испытывает легкий

озноб. Это фаза первичного охлаждения, вызванная разностью температур воздуха и воды. При этом происходит спазм периферических сосудов, и кровь отливает к внутренним органам. Следом очень быстро наступает фаза активного согревания. Появляется ощущение приятной теплоты, периферические сосуды расширяются, кожа краснеет. Эта фаза довольно продолжительна. Однако при чрезмерном пребывании в воде у ребенка возникает вторичный озноб, характерным признаком которого



является появление так называемой "гусиной кожи". Вторичный озноб - очень неблагоприятная реакция, свидетельство переохлаждения, наступающего вследствие истощения теплорегулирующего аппарата детского организма.

Исключение неблагоприятной реакции достигается правильной дозировкой и контролем за купанием ребенка.

Детям, особенно ослабленным и больным, купания разрешаются при температуре воды не ниже 18 С и воздуха - в пределах 20 - 30 С.

3. Ходить босиком по травке, песку, что способствует не только укреплению



иммунитета, но и правильному формированию стопы. Но делать это нужно постепенно (пусть ребенок походит босиком 10-15 метров, затем - увеличивайте расстояние).

4. Регулярно питаться в одно и то же время. Лучше всего принимать пищу 4-5 раз в день. Летом лучшей пищей является молочно-растительная – она легко усваивается детским организмом, содержит много питательных веществ, витаминов, минеральных веществ и клетчатки, необходимых для нормального роста и развития. Также обратите внимание на каши. Чтобы каши были питательнее, добавьте к ним немного ягод, фруктов и орехов. Мясной пищей лучше не злоупотреблять.

Кроме того, следует отказаться от чипсов, сухариков, газированных напитков.

5. Больше употреблять сезонных овощей и фруктов, причем «местные» считаются более полезными для здо-



ровья, чем привозные. Давайте детям кушать огурцы, помидоры, свеклу, морковь, капусту, а также готовьте натуральные соки. Рекомендуем детям употреблять соки не натощак, а через 2-3 часа после еды. Пить в течение дня с определенными интервалами. Детям до 3 лет в день можно выпить 200-300 мл сока, старшим - 400-600 мл.

6. Высыпаться. Организму необходим полноценный отдых – в возрасте 6-7 лет суточная норма сна – 11 часов, в 8-10 лет – 10 часов, после 10 лет – 8-9 часов.

МБЛПУ ЗОТ

“Центр медицинской профилактики”

ул. Красноармейская, 68

тел. 282-448

<http://profilaktika.tomsk.ru/>

**Управление здравоохранения
администрации Города Томска**



**Как с пользой
провести лето?**

Томск - 2011