# Загартовування організму дітей і підлітків

Під загартовуванням розуміють підвищення функціональних можливостей організму під дією комплексу факторів (раціональний ре­жим дня, харчування, висока рухова активність і т. ін.). У більш вузькому розумінні загартовування — це пристосування організму до дії метеорологічних факторів — холоду, тепла, змін атмосферно­го тиску, руху повітря.

Для забезпечення високого ефекту загартовування проти холоду слід дотримуватись систематичності загартовуючих процедур, по­ступово збільшувати інтенсивність подразників холоду, враховува­ти вік дітей, стан їхнього здоров'я, реакції на охолодження.

При загартовуванні відбувається складна перебудова-всього ор­ганізму. Під впливом подразників холоду (в безпосередньому місці дії їх) виникає звуження кровоносних судин, яке супроводиться рефлекторним розширенням судин в інших органах і системах (зокрема, в верхніх дихальних шляхах). Це збільшує витрати тепла організмом (переохолодження), знижує його опірність проти пато­генних бактерій, чим і пояснюють виникнення «застудних» захворювань.

У процесі загартовування при систематичній, поступовій дії по­дразників холоду розширення судин на неохолоджуваних частинах тіла поступово згасає, тренується терморегуляційний апарат. При систематичному загартовуванні з часом відбувається також зміна морфологічних показників: потовщується роговий шар шкіри, збіль­шується міцність стінок капілярів, зменшуються (в 5—8 разів) «за­студні» захворювання. Проте слід пам'ятати, що загартовуючий ефект різко знижується вже через 5—6 днів після припинення за­гартовування і майже зникає через 2 тижні.

Загартовування повітрям — найбільш поширений і доступний метод загартовування проти холоду. Велике значення має охоло­дження саме тих частин тіла, які звичайно закриті одягом. Повітря­ні ванни, крім поєднання з гімнастикою, проводять під час активно­го відпочинку, денного сну, перед купанням. Температура повітря при перших повітряних ваннах повинна бути не менш як 18°, трива­лість не більш як 1—3 хв. Поступово тривалість ванн збільшу­ють до 10—15 хв., а температуру знижують до 12—14°.

Дуже корисним є сон на відкритому повітрі. Певне значення для загартовування проти холоду мають прогулянки в полегшеному одязі, підтримання на оптимальному рівні мікроклімату приміщень, де перебувають учні.

Загартовування водою поєднують із загартовуванням повітрям та особистою гігієною учнів. Так, температуру води, якою прополіс­кують порожнину рота після їди, зокрема для профілактики каріє­су зубів, доцільно поступово знижувати з ЗО—33° до 13—14°. Обти­рання тіла (після ранкової гімнастики) починають з кінцівок, що­дня збільшуючи охолоджувану ділянку шкіри. Шкіру зволожують індивідуальною лляною рукавичкою (губкою), потім витирають су­хим рушником. При перших обтираннях температура води повинна бути не нижче за 28°С, кожні наступні 2—3 дні її знижують на 1°, доводячи до 18°—13°С.

Водні процедури при ранковому туалеті прискорюють включен­ня організму до активної діяльності під час навчання. Миття і обливання ніг водою із зниженою температурою можна проводити і під час вечірнього туалету, але не безпосередньо перед сном, що може перешкодити швидкому засипанню.

Влітку арсенал загартовуючих заходів значно розширюють. До режиму дня включають купання, збільшують у часі повітряні ван­ни, широко використовують сонячні ванни, проводять екскурсії, ту­ристські походи.

Сонячні ванни розпочинають при температурі повітря не нижчій за 18—20°, при вітрі 3—3,5 м/с. Тривалість першої сонячної ванни 10—15 хв. (кожну частину тіла опромінюють не більш як 1,5— 2 хв.). Щодня або через день тривалість ванн збільшують на 5— 10 хв., поступово доводячи її до 1,5—2 год. Сонячні ванни прийма­ють у світлих головних уборах, лежачи на тапчанах або чистому березі водоймища.

Купання проводять при температурі не нижчій за 18° перед прийманням їжі або через 1,5—2 год. після їди. Найкращий час для купання з 10 до 13 год. Тривалість першого купання становить 1 — 2 хв., поступово її доводять до 18—20 хв. Перед тим як увійти у воду, треба 10—15 хв. відпочити. Більше двох разів (в жарку погоду) учням купатись не слід. Купання починають за дозволом лікаря. Протипоказаннями до нього є хронічні запальні процеси вуха, ак­тивна фаза ревматизму і хронічний нефрит.

Медичні працівники шкіл, шкіл-інтернатів добирають найбільш доступні для місцевих умов методи загартовування та індивідуалі­зують їх відповідно до віку та стану здоров'я дітей. Пропаганда за­гартовування проти холоду серед батьків учнів — важливий метод гігієнічного виховання сім'ї.