О БОРЬБЕ С ПРОСТУДОЙ

Одной из задач физического воспитания дошкольников и школьников, обеспечивающих их правильное развитие и здоровье, является забота о выработке у них устойчивости по отношению к вредным внешним влияниям, среди которых охлаждение и перегревание организма играют очень большую роль.  
Особенно важно приучить ребенка без вреда для себя переносить низкую температуру, так как с этого рода колебаниями внешней среды дети встречаются очень часто. Быстрое, резкое или же длительное охлаждение понижает сопротивляемость ребенка, и последний легко заболевает той или иной болезнью, которой бы он не заболел, если бы предварительно не охладился.  
Как же сделать чтобы организм ребенка стал более устойчивым к переменам температуры? Как защитить его от простуды?  
Здесь два пути: один — это стараться, чтобы ребенок не охлаждался, оберегать его от сквозняка, ветра, открытой форточки, умывать, поить тепловатой водой, всегда тепло одевать, закутывать шею шарфом и т. д. Другой путь — использовать прирожденную способность организма самостоятельно защищаться от охлаждения, стараться развить эту способность и, таким образом, сделать организм устойчивым к переменам внешней температуры.  
Разумеется, путь постоянного оберегания ребенка от простуды является нерациональным. От всех случайностей, от всех неожиданных перемен окружающей температуры в жизни уберечь ребенка невозможно; значит, ребенку все время угрожает опасность простудиться. Ребенок изнеживается, понижается его прирожденная способность самостоятельно защищаться от охлаждения; такой ребенок, образно говоря, становится «тепличным растением», все более и более легко поддающимся простуде.  
Второй путь, предусматривающий закаливание ребенка, безусловно, правильный, но нелегкий. Он требует сознательного и разумного проведения мероприятий и очень внимательного наблюдения за школьником как со стороны родителей, так и врача. На каждое охлаждение организм человека отвечает соответствующими изменениями кровообращения, которые являются защитными, ограничивающими или даже устраняющими тот вред, который наносит охлаждение. Выработка тепла в теле при этом возрастает, а потери уменьшаются, и организм не страдает, таким образом, от охлаждения. Развивать более быструю и полную работу этих приспособлений в организме и составляет задачу закаливания. Наукой и практикой доказано, что путем настойчивого упражнения можно развить любые способности организма. Музыканты, спортсмены, гимнасты, мастера различных производств дают нам примеры такого высокого совершенства в своей специальности, и достигается это путем ежедневных упражнений — тренировки. Этот же способ надо приложить и к работе в организме упомянутых выше защитных приспособлений, которые помогают борьбе с простудой.  
Надо не устранять охлаждение ребенка, а, наоборот, сознательно и осторожно применять его, сначала в очень малых количествах, затем постепенно усиливать по мере развития устойчивости организма ребенка.  
Для успешного проведения закаливания ребенка в дошкольном и школьном возрасте надо неуклонно соблюдать правила, установленные научными исследованиями и практикой.  
Приведем основные из этих правил.  
1. Прежде всего начинать закаливание нужно только при полном здоровье ребенка, лучше с наступлением теплого времени года, хотя последнее и необязательно. Температура воздуха в комнате, где живет школьник, не должна превышать 16—18°; если же температура выше, то надо постепенно свести ее до этих градусов. Вода для умывания должна быть не выше 15—17°.  
Умываться ребенок должен без рубашки, чтобы он мог свободно мыть шею и верхнюю часть груди и потом насухо вытирать полотенцем. Температуру при приеме ванны следует делать не выше 35°. Особенно важно родителям побороть в себе привычку кутать ребенка, надевать на него шерстяные носки, платочки на шею, шарфы, валенки в комнатах и т. д. Постепенное устранение этого бытового изнеживания — уже большой шаг по пути закаливания.  
2. Все закаливающие процедуры не должны вызывать у ребенка неприятного ощущения и тем более страха перед ними. Ни в коем случае не следует производить их насильно, а нужно найти индивидуальный подход к ребенку.  
3. Проводить процедуры надо длительно, без больших перерывов и вводить их в режим школьника так же, как утреннюю зарядку.  
4. При закаливании водными процедурами регулярно, но очень медленно, через каждые 5—7 дней, снижать температуру воды на 1°, внимательно следя за ощущением ребенка и за быстротой согревания его кожи после процедуры.  
5. Обращать внимание на аппетит школьника, полноценное питание, состояние веса, сон, возбудимость, поведение и самочувствие, в случае нарушений советоваться с врачом.  
Иногда приходится временно прерывать начатые закаливающие процедуры в связи с острым заболеванием детей с высокой температурой или даже без нее, при острых желудочно-кишечных расстройствах, плохом самочувствии школьника, повышении возбудимости, ухудшении сна и резком отказе ребенка от процедур. При восстановлении здоровья нужно снова начать эти процедуры с более теплой (на 2—3°) температуры и с меньшей продолжительности самой процедуры, которая была достигнута до заболевания.  
Закаливающим средством являются колебания температуры воздуха и воды в сочетании с ветром и солнцем. Наиболее мягкий метод — это закаливание воздухом — воздушными ваннами; они проводятся в комнате при обычной температуре (18—16°), причем дети, одетые только в трусики, все время должны находиться в движении, заниматься легкими гимнастическими упражнениями или той или иной подвижной игрой. Температура воздуха под одеждой в обычных условиях около 27°; следовательно, при обнажении ребенок попадает сразу в комнатную температуру, которая на 10° ниже. При движении организм ребенка вырабатывает больше тепла, которое и помогает ему лучше приспособиться к этому охлаждению.  
Воздушные ванны, которые можно делать круглый год, производят начиная с температуры 18° в течение 5—10 минут; постепенно в течение 10 дней их доводят до 20-минутной продолжительности, а после этого открыванием форточки снижают температуру комнаты на 1 градус каждые 5 дней, прежде чем пустить туда раздетого ребенка. Принимать воздушные ванны, когда в комнате 10—12°, могут только школьники уже закаленные указанным выше способом.  
В весеннее и летнее время воздушные ванны следует производить на открытом воздухе, учитывая ветер, солнце и влажность воздуха. Летом закалившиеся таким образом дети в возрасте от 4 лет и старше могут весь день проводить на воздухе, в трусах, одеваясь только после захода солнца.  
Более сильным закаливающим средством являются водные процедуры: обтирания, обливания (душ) и купание. Для несколько ослабленных, но в общем здоровых детей, часто страдающих насморком, кашлем, неплохой подготовкой к водным процедурам являются сухие растирания всего тела грубой мохнатой варежкой до появления покраснения кожи. Проделывать их следует тотчас после утренней зарядки. Через 2 недели после таких растираний можно перейти к влажным обтираниям. Варежку надо смочить водой температуры 30°, отжать, чтобы с нее не текло, и быстро смочить грудь и живот, а затем вытереть досуха мохнатым полотенцем. Так же растереть спину, затем отдельно обтереть руки и ноги; кожа при этом быстро краснеет. Затем школьник еще раз вытирает себе все тело и конечности полотенцем и идет умываться.  
Каждые 5—7 дней температуру воды снижают на 1°, пока она не дойдет до 15°. Для детей моложе 12 лет температуру ниже 15° снижать не следует. Если ребенку неприятно прикосновение мокрой варежкой и тем более если он протестует, можно не снижать температуру воды ниже 20°. Такие обтирания нужно делать круглый год. Добавлять что-либо к воде нет надобности.  
Обливания как закаливающее средство применяются часто, и многие дети их переносят даже лучше, чем обтирания. Обливания производятся или в два приема (полведра воды на одно плечо, полведра — на другое), или в виде душа с сеткой (дождь) сразу с головы на все туловище и конечности. Вместо душа часто применяется лейка с сеткой. Температура воды вначале 33—32°; через 5—7 дней ее постепенно снижают на 1°, доводя до 20° и даже до 15° в более старшем возрасте. После обливания все тело растирают докрасна.  
Ванны как закаливающее средство применяют редко. Чаще их назначают с лечебной целью (хвойные, соленые и др.); однако, одновременно постепенно снижая температуру этих ванн, можно приучить организм переносить без вреда охлаждение тела. Так, например, соленые ванны начинают с температуры воды 36—35°, делают 3—4 таких ванны, производя обливание после ванны пресной водой на 1° ниже, а затем снижают температуру воды следующей ванны до 34°. Ребенок в этих ваннах должен находиться тоже разное время: в 1-й ванне — 5 минут, во 2-й — 7 минут, в 3-й — 10 минут. Этот порядок наблюдается при каждом снижении температуры ванны на 1°. Такая постепенность охлаждения обеспечивает привыкание организма к низким температурам и быстрое согревание кожи после ванны. Смотря по возрасту и индивидуальным особенностям, можно довести температуру воды до 30° и даже до 28°. Сидящий в ванне должен по возможности больше двигаться, растирать себе тело и конечности.  
Конечно, наилучшим способом закаливания является купание, при котором к действию воды присоединяется еще влияние воздуха, ветра и солнца. Начинать купание детей школьного возраста следует, когда температура воды не менее 18 град. Первые 2—3 купания должны быть очень кратковременными: достаточно лишь войти в воду и окунуться 2—3 раза. После этого нужно сильно растереть тело полотенцем. В дальнейшем купаться, плавать и вообще находиться в воде следует не дольше 20 минут, даже в очень теплой воде. Обычно после купания и растирания полотенцем чувствуется приятное состояние освежения. Если в воде или по выходе из нее ощущается озноб, то это значит купание было слишком продолжительным. Иногда появляется «гусиная кожа», посинение губ и даже дрожь. Такие купания вместо пользы приносят несомненный вред, вызывают расстройство нервной системы, бессонницу, раздражительность, потерю веса и т. д.  
Наилучшим купанием является, конечно, купание в море. Морская вода своим сложным составом оказывает более сильное влияние на кожу и весь организм ребенка, кроме того, к этому присоединяется действие волны, солнца, воздуха (ветра), насыщенного солью,— все это усиливает действие самого купания, укрепляет и закаливает организм ребенка.  
Нельзя забывать еще одну хорошую водную процедуру закаливания организма ребенка в отношении предупреждения простудных заболеваний, в частности катара верхних дыхательных путей (насморк, кашель, хрипота), это — ежедневное, систематически проводимое мытье ног холодной водой. Для этого в таз или, лучше, в шайку наливают воду, ребенок опускает туда ноги так, чтобы вода была выше щиколотки и начинает топтаться в течение 2—5 минут, после чего насухо вытирает ноги. Вначале воду нужно брать температуры 34—35°. Затем через 3—5 дней снижать температуру на 1—2°, доведя ее до 12° и даже до 10°. При этом нужно, конечно, следить за тем, чтобы не было ощущения озноба. Тщательное растирание ног после такой ножной ванны необходимо. Такие ванны надо делать обязательно ежедневно. Если ребенок заболел, их следует временно прекратить; после выздоровления ванны опять нужно начинать с более теплой температуры.  
Закаливающим мероприятием также является хождение детей босиком в летнее время до глубокой осени. Мытье ног на ночь можно соединить с только что указанными прохладными ножными ваннами.  
Итак, родители должны побороть в себе страх перед простудой и развить в своих детях способность всегда пользоваться свежим воздухом и не болеть частыми катарами верхних дыхательных путей и другими болезнями, являющимися следствием воспитания детей как «тепличных растений».