**ЗАКАЛИВАНИЕ В ДОМАШНИХ УЛОВИЯХ**

Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Какая здесь связь с респира­торными инфекциями? Уверяю вас, вполне реальная. Ссоры, перебранки в присутствии ребенка способствуют возникновению у него невроза, а это существенно снижает защитные воз­можности детского организма.

Удар по здоровью ребенка наносят и вредные привычки родителей. Дока­зано, что дети курящих отцов и мате­рей болеют бронхолегочными заболе­ваниями гораздо чаще, чем дети неку­рящих. И если взрослые курильщики откажутся от сигарет, это будет благом и для них самих, и для ребенка.

Очень важен и общий распорядок жизни. К сожалению, во многих семьях, особенно молодых, пренебрегают режимом, а это неизбежно идет во вред ребенку.

По нашим наблюдениям, дети, посе­щающие дошкольные учреждения, ча­ще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку не обеспе­чен режим, к которому он привык, на который настроился в детском саду: вечером укладывают спать позднее, отменяют дневной сон, прогулку заме­няют играми дома, разрешают сколько угодно смотреть телепередачи, пере­кармливают сладостями. Все это нега­тивно сказывается на неокрепшем детском организме, разлаживает функции всех его органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и за­щитные механизмы.

Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима детского учреждения, а если в детский сад малыш не ходит, то дома ему необхо­дим соответствующий возрасту и чет­ко соблюдаемый распорядок дня. Без этого трудно ожидать успеха от зака­ливания.

Родители часто задают вопрос: ес­ли то, что принято было называть простудой, в действительности явля­ется респираторной инфекцией, то можно ли от нее защититься закаливанием? И если это инфекция, то почему все-таки ребенок заболевает после того, как простынет, промочит ноги, побудет на сквозняке?

Попробуем разобраться. Респира­торные заболевания, как неопровер­жимо доказано, имеют инфекционную природу и передаются воздушно-ка­пельным путем. Установлено также, что возбудителем их является не один какой-то вирус, а множество. И пос­кольку после перенесенного заболева­ния вырабатывается нестойкий имму­нитет, то ребенок может заражаться очень часто. Для этого ему достаточно самого короткого контакта с больным. причем даже и с тем, кто переносит инфекцию очень легко.

Но, почему же тогда не все дети болеют одинаково часто? Да потому, что заболевание развивается главным образом тогда, когда защитные силы организма ослаблены. А охлаждение является одним из основных ослабля­ющих факторов, оно снижает и общий, и местный иммунитет.

Установлено, в частности, что сли­зистая оболочка носа в обычном со­стоянии малопроницаема для болез­нетворных микроорганизмов, но при охлаждении ребенкаее проница­емость увеличивается. Снижаются и защитные функции слизистой всей но­соглотки, нижних дыхательных путей. В таких условиях не только «чужие» возбудители, попавшие в организм, но и свои собственные, которые до это­го мирно жили в дыхательных пу­тях, могут приобрести агрессивные свойства.

Смысл закаливания в том и состоит, что благодаря тренировке организм начинает реагировать на понижение окружающей температуры целесооб­разными защитными реакциями - уве­личением выработки тепла и уменьше­нием теплоотдачи.

Закаливание часто болеющего ре­бенка требует, конечно, большой осто­рожности и большого терпения, потому что стойкий эффект достигается,как правило, не сразу.

Важно также иметь в виду, что дело не только в закаливающих процеду­рах; надо буквально круглые сутки создавать ребенку такие условия, ко­торые способствовали бы тренировке теплорегулирующих механизмов его организма. Надо не сразу, не резко, но перестать кутать ребенка. Часто боле­ющим детям свойственна чрезмерная потливость, и вы, наверное, не раз замечали, раздевая своего малыша после прогулки, что ручки у него вроде бы озябли, а спина потная. Влажная кожа очень быстро охлаждается, и вследствие перегрева ребенок тоже может заболеть.

Старайтесь, чтобы он и в комнате не был одет слишком тепло, не ходил постоянно в шерстяных носках, вален­ках, войлочных ботинках.

Не бойтесь открытых форто­чек – прохладный свежий воздух не враг, а друг часто болеющего ребенка.

Приучите его правильно умываться, сначала чуть теплой, а потом и более прохладной водой.

Помните, что день без прогул­ки - потерянный день! И старайтесь, чтобы ребенок, особенно летом, как можно больше времени проводил на воздухе.

Из закаливающих процедур для ча­сто болеющего ребенка больше всего подходят воздушные ванны и контра­стное обливание ног. Кроме того, ему необходима специальная дыхательная гимнастика - она улучшает крово- и лимфообращение в легких и бронхах, обеспечивает лучшую вентиляцию легких, улучшает функцию дыхания.

Мы предлагаем комплекс гимнасти­ки и схему закаливания. Конечно, схе­ма эта ориентировочная. Может быть, вашему ребенку целесообразнее сде­лать воздушную ванну на несколько минут короче или, наоборот, продолжительнее, а воду для умывания или обливания ног - на один градус выше или ниже. Это вы сами определите по его реакции на эти процедуры.

В летнее время к закаливающим процедурам можно добавить хождение босиком - сначала совсем недолго и только по теплому песку или земле, потом подольше, а затем и по прохлад­ной траве.

Гимнастика и закаливание должны нравиться ребенку. Постарайтесь, что­бы он воспринял их не как что-то принудительное, неприятное, а зани­мался бы радостно и весело. И очень хорошо, если родители каждое утро вместе с ребенком будут выполнять гимнастические упражнения, придав им характер игры.

Правильное физическое воспита­ние - главный барьер против ОРВИ. Но надо всегда помнить и о мерах защиты от инфекции. Оберегайте ре­бенка от контакта с больными. Старай­тесь не ездить с ним в городском транспорте, особенно в период вспы­шек этих заболеваний, избегайте люд­ных мест. Если заболел кто-либо из членов семьи, изолируйте его. Специ­альные исследования показали, что даже такая простая мера, как ширма, занавеска у постели больного, более чем вдвое снижает риск заражения окружающих.

Если ребенок заболеет, важно на­ладить правильный уход за ним. Это способствует не только скорейшему выздоровлению, но в известной мере уменьшает риск нового заболевания.

**Какие пищевые продукты помогают стать закалённым?**

(рекомендации для родителей)

1. Черная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ.

2. Напиток «защиты» - морковный сок. Рекомендуется лить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стака­на в день, но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи.

3. Соки являются более чистыми экологическими продукта­ми. Они быстрее усваиваются организмом уже через час и, следовательно, чуть ли не сразу после употребления включа­ются в обмен веществ, что благотворно влияет на восстанови­тельные процессы организма. В соках много воды, но это поистине живая вода - она обогащена биологически активными ве­ществами растительных клеток.

Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимули­руют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из орга­низма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). Наконец, соки - это еще и источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэле­ментов.

Чтобы повысить защитные силы организма, рекомендуется **прием витаминов.**

Слово «витамин» происходит от латинского «вита» - жизнь. Витамины участвуют в обмене веществ и регулируют отдельные биохимические и физиологические процессы. Недостаток вита­минов в пище или изменение процессов их усвоения приводит к нарушению обмена веществ и в конечном счете к развитию гипо- и авитаминозов. Чтобы достичь определенного уровня на­сыщенности витаминами, необходимо применять препараты, включающие комплексы витаминов в оптимальных соотноше­ниях, особенно в зимне-весенний период. Кстати, использование поливитаминов по 1-2 драже в день в обычных дозировках в период эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний сни­жает заболеваемость не менее чем в 2 раза.