

# **МОЛНИЯ**

**Наступает сезон ОРВИ и гриппа!**

**Уважаемые родители!**

**Будьте внимательны к здоровью  
своего ребёнка.**

**При недомогании и повышении  
температуры**

**ребёнка в группу не приводить!**

**Вызывать врача на дом.**



# Консультация для родителей

Подготовила воспитатель МБДОУ №22  
Мазаня Е. А.

## «ПРОГУЛКИ И БОЛЕЗНИ»



## ПРОГУЛКИ И БОЛЕЗНИ

👉 #родителям #здоровье Комаровский Е.О.

Подавляющее большинство взрослого родительского населения желает услышать от детского врача конкретные инструкции — конкретно, когда и сколько можно и, соответственно, когда и чего нельзя. Сразу же приходится вас разочаровать — универсальных рекомендаций не может быть. Но главный фактор, определяющий рекомендации, — вовсе не погода, не здоровье, не готовность бабушек к самопожертвованию, а принятая с младенчества система воспитания.

Элементарный пример. На человеческом теле имеются две важнейшие рефлексогенные зоны — ухо и стопа. Если носочки и шапочки были и являются обязательным условием образа жизни ребенка, то холодное воздействие на эти самые зоны быстро приведет к простуде. Казалось бы, ну чего ж тут непонятного? Если с раннего возраста ребенок бегают босиком (хотя бы по квартире), а в три года залезает в ноябрьскую лужу, то в этом нет совершенно ничего опасного для здоровья. Но эта же лужа может представлять собой реальную угрозу, если, опять-таки с раннего возраста, толпа чадолюбивых родственников бегала за младенцем с носочками и тапочками в руках.

Очень многие, прочитав предыдущий абзац, пожалеют, что поезд ушел. Но гулять все-таки надо. Поэтому приступим к рекомендациям.

Главная опасность прогулок связана с переохлаждением и перегревом. И то и другое у детей возникает значительно легче, чем у взрослых, — в этом особенность растущего организма (несовершенство систем терморегуляции и быстрое истощение энергетических запасов). Основной критерий — поведение самого ребенка. Ни переохлаждение, ни перегрев не возникают внезапно (шел, шел и вдруг замерз). Если дитя ни на что не жалуется, нет жажды (первый признак перегрева) — не суетитесь и гуляйте спокойно. Чем экстремальнее погодные условия, тем менее желательны самостоятельные (без взрослых) прогулки детей — хотя бы потому, что сопровождающее лицо всегда может ориентироваться на

собственные ощущения. Теперь несколько конкретных слов о ПРОСТУДЕ.

Простуда — это болезнь, возникшая в связи с переохлаждением. Представьте себе, что у вас или у вашего ребенка в горле (на миндалинах) живет микроб, который называется стафилококк (а он действительно живет почти у 100% людей). Размножение этого микроба постоянно сдерживается иммунной системой, и вы в течение многих десятилетий мирно сосуществуете со стафилококком. Под действием переохлаждения защитные силы ослабевают, микроб начинает быстро размножаться и вызывает болезнь. Понятно, что простуда — это не инфекционная, не заразная болезнь, а личная проблема конкретного замерзшего индивидуума[1].

А дальше? Микроб размножается, организм вырабатывает защитные антитела и болезнь отступает. Что же произойдет, если через короткое время вы опять переохладитесь? Стафилококк начнет размножаться, но, поскольку выработанные в прошлый раз антитела еще сохранились, болезнь либо не начнется, либо будет протекать значительно легче. В этом и состоит суть закаливания — сознательно активизируя наших собственных микробов, мы, в конце концов, доводим иммунитет до столь высокого уровня, что холод уже не может вызвать заболевание.

Вывод — если малейшее переохлаждение вызывает у ребенка простуду, ни в коем случае не держите его дома после нормализации температуры и исчезновения симптомов болезни. По большому счету, болезнь и прогулки несовместимы лишь по следующим соображениям.

Во-первых, при повышении температуры тела холодный воздух вызывает спазм сосудов кожи, уменьшает потери тепла и повышает температуру внутренних органов, что не желательно (пороговое значение — 37,5 °С; если выше — гулять однозначно не стоит).

Во-вторых, двигательная активность и поддержание температуры тела требуют существенных энергозатрат, а энергия больше нужна для борьбы с болезнью.

Таким образом, ситуации, когда гулять нельзя, встречаются в сотни раз реже, чем ситуации, когда гулять необходимо. Нельзя в остром периоде инфекционных болезней — когда действительно плохо: высокая

температура, слабость, боль. Нельзя при некоторых, довольно редких болезнях, когда необходим строгий постельный режим (типичный пример — дифтерия).

Нельзя, когда болезнь заразна, да и то не всегда (если ребенок — сын лесника, то корь не мешает прогулкам по лесу, но если это дочь инженера, то неправильно гулять по улицам и подвергать риску заражения других детей).

Свежий воздух способствует выздоровлению, и этот фактор особенно актуален при болезнях дыхательных путей (воспаления легких, бронхиты, трахеиты, ларингиты). Само собой разумеется, что приходится учитывать множество факторов. Например, у ребенка воспаление легких. Начали лечиться, нормализовалась температура, улучшилось самочувствие. Понятно, что если вы живете на десятом этаже, а лифт не работает, то погулять сложно (хотя если сможете дотащить дитя на руках, то почему бы и нет). Но гулять надо, правда, осторожно — здесь важнее не возможность двигаться, а возможность дышать воздухом, свободным от домашней пыли. Поэтому теплее одеться и избегать беганья-прыганья. Если сложно, то можно просто постоять на балконе — подышать.

Помните! При вдыхании прохладного (холодного) воздуха, значительно усиливается кровоснабжение слизистой оболочки бронхов, активизируется работа секреторных желез, увлажняется мокрота. Если во время гуляния у ребенка появился влажный кашель, которого в доме не было, то это очень (!!!) положительный признак, свидетельствующий о том, что у дитяти имеется реальный шанс выкашлять слизь, накопившуюся в легких. Но действия родственников часто противоположны — стоим малышу на улице кашлянуть, как его тут же затаскивают в дом. А при этом происходит вот что: слизь увлажнилась, следовательно, увеличилась в объеме — если гуляние прекратить, ребенку будет тяжелее дышать и родители сделают вполне «логичный» вывод — вышли погулять и стало хуже. Поэтому либо доводите начатое дело до конца, либо не начинайте. При многих болезнях, сопровождающихся повышенным образованием в дыхательных путях слизи (коклюш, круп, обструктивный бронхит), чистый прохладный воздух является более важным фактором в лечении, чем все лекарства вместе взятые. Но еще важнее другое: прохладный воздух — эффективный способ оказания

неотложной помощи при любых проблемах со здоровьем, характеризующихся жалобой «тяжело дышать». До прибытия врача — бегом на улицу (во двор, на балкон).

Подводя итоги, следует заметить: любые действия по направлению к Природе полезны для здоровья хотя бы потому, что запускают наши естественные механизмы адаптации. Двигаться к Природе (земля без асфальта, небо над головой, ветер, вода, трава и т. п.) сложнее, потому что надо расставаться с прелестями Цивилизации (родной диван, любимый телевизор, теплый унитаз и т. п.). Все аргументы против гуляний (за очень редкими исключениями, которые описаны выше) не выдерживают никакой критики и обосновываются страхом, занятостью и ленью. **Поэтому давайте гулять! Несмотря ни на что!**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! Берегите себя и своих детей!**