

ДОПОВІДЬ

ЗАГАРТОВУВАННЯ ДІТЕЙ В УМОВАХ ШКОЛИ

**Підготувала: Бражко Оксана Олександрівна, вихователь групи
продовженого дня, загальноосвітньої школи №24 міста
Мелітополя Запорізької області**

Здрастуйте! Здоровенькі були! Дай вам, Боже, здоров'я!

Од віку і до віку так вітаються люди. “Здоровий не знає, який він багатий”, - каже українська приказка. І це не даремно. Здоров'я не купиш ні за які гроші.

Бути здоровим - це природне прагнення кожної людини. Сьогодні людство володіє великим обсягом інформації, ми більше встигаємо зробити, але на жаль на стан здоров'я ці сучасні досягнення мають не тільки позитивний вплив. Різко збільшилися навантаження на нервову та інші системи, широко розповсюджилися фактори, які шкодять здоров'ю: паління, переїдання, “модні дієти”, малорухомий спосіб життя.

Здоров'ям, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я називається стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб. Здоров'я людини залежить від генетично обумовленої спадковості, соціального становища тощо, однак більш ніж наполовину воно залежить від способу життя.

Спосіб життя, який спрямований на збереження й зміцнення здоров'я — називається здоровим способом життя (ЗОЖ).

Однією з головних складових ЗОЖ є загартовування. Існують різні види загартовування: повітряні й сонячні ванни, холодне обтирання, обливання, ножні ванни, ходіння босоніж. Зупинимось окремо на кожному виді загартовування — чи можливо це в умовах школи, або як можна здійснити такий чи інший вид загартування в умовах школи.

Повітряні ванни — один з найдоступніших засобів загартування. Свіже повітря потрібне для нормального росту і розвитку. Проте не лише в цьому його значення. Повітряні ванни, тобто, перебування на свіжому повітрі, покращують

роботу всього організму, самопочуття, підвищують працездатність. Коли перебуваєш на свіжому повітрі, відчуваєш себе бадьоро... Залежно від температури відрізняють теплі (від 20°C до 30 °C) і холодні (6°C до 14°C) повітряні ванни. В умовах школи відповідно від температури повітряних ванн вихователь слідкує, щоб діти надівали той чи інший одяг. У теплу погоду діти перебувають на свіжому повітрі в легкому одязі і взутті. Якщо морозу немає, вихователь слідкує, щоб шия була відкритою. І лише взимку слід одягатися тепло, проте не надмірно. Часто буває так, що батьки відправляють свою дитину до школи дуже рано, коли температура повітря зранку може бути набагато нижчою, ніж на протязі цілого дня. Вони “кутають дитину”. Надягають купу зайвих речей... Зайвий одяг сковує рухи, спричинює потіння, що може стати причиною застудних захворювань. Тому задача вихователя простежити за тим, щоб на вулиці дитина не перегрівалась і не переохолоджувалась...

За нормами повітряні ванни треба приймати до і після вживання їжі. З урахуванням цього вихователь планує весь графік роботи. Прогулянки, спортивні години, рухливі ігри, ігри з м'ячем, тощо, поєднує з повітряними ваннами, що сприяє пристосуванню змін температури. Також в умовах школи для повітряних ван вихователь повинен обрати місце, захищене від сильного вітру, а у спеку — затінене місце (щоб не допускати перегрівання та переохолодження організму).

Кращому загартуванню сприяє систематичне перебування на свіжому повітрі. Через це слід увести правило: “Повітряні ванни — в будь яку погоду!” (окрім сильного дощу). Особливо цінними для здоров'я є повітряні ванни під деревами. Черемха, береза, сосна, ялина та інші виділяють багато фітонцидів, які чинять згубну дію на деякі бактерії та хвороботворні грибки. Такі повітряні ванни сприяють зміцненню здоров'я.

Також в умовах школи можна проводити сонячні ванни, хоча цей вид загартування більше підходить до такої пори року,

як літо.

Сонячні ванни — це зігрівання тіла сонячним теплом на відкритому повітрі. Сонячні промені справляють різноманітний вплив на організм людини. Так, ультрафіолетове проміння знищує хвороботворні бактерії, здійснює антирахітну дію (під його впливом у шкірі утворюється протирахітний вітамін D), сприяє утворенню загару. В цілому сонячне проміння підвищує опір організму захворюванню на туберкульоз, покращує якісний склад крові, поліпшує обмін речовин. Проте, щоб сонячні ванни мали позитивний вплив на організм школяра, потрібно виконувати ряд вимог влітку. Про ці вимоги можна розповісти батькам на батьківських зборах. Оскільки діти перебувають у школі з перших днів осені, коли сонячні промені ще багато днів нагадують нам наче літні, то, виходячи з дітьми на прогулянку, вихователь обов'язково повинен прослідкувати, щоб у кожної дитини на голові була біла панамка, або інший головний убір, щоб запобігти сонячному удару.

Сонячний удар є результатом тривалої дії прямого сонячного проміння переважно на голову. Першою ознакою цього є головний біль, шум у вухах, різке почервоніння шкіри, підвищення температури, запаморочення. У важких випадках при сонячному ударі виникають: блювання, непритомність, судоми, і навіть бувають випадки смерті.

Тепловий удар може бути результатом звичайного перегріву організму. Його поєднання із сонячним ударом може викликати особливе погіршення здоров'я.

Прийняття сонячних ванн влітку розпочинають з двох хвилин, а потім щодня збільшують на дві хвилини і збільшують до 30-40 хвилин. Восени сонячна активність зменшується. За літо діти вже адаптувались до сонячних ванн, тому їх сміливо можна поєднувати з повітряними ваннами. Також такі поєднані ванни можна приймати і весною. (ближче до літа). Не можна приймати сонячні ванни одразу ж після вживання їжі, у хворобливому стані, а також при

захворюванні на малярію, туберкульоз легенів, пороках серця, захворюванні крові та особливо при радіаційному опроміненні.

Вихователь обов'язково повинен знати про медичний стан здоров'я дитини, тобто, знати діагноз захворювання. Щоб не отримати весною та восени сонячного, або теплового ударів при прийманні сонячних ванн слід бути обережним.

Якщо вихователь буде дотримуватись поданих вище вимог, то це сприятиме збереженню й зміцненню здоров'я вихованців.

Ось так можна проводити загартовування в умовах школи.

Великий фізіолог, академік І.П.Павлов підкреслював, що природна, фізіологічна тривалість життя закладена в основі людського організму і повинна становити не менше ста років. Людина скорочує свій вік своєю неорганізованістю та безвідповідальним ставленням до свого організму.

Думок від справ не можна відділяти, тому будемо щоденно:

- правильно дихати;
- постійно дружити з рухом і танцями;
- правильно харчуватись;
- пити чисту воду;
- дотримуватись режиму навчання і відпочинку;
- бажати всім добра, злагоди, здоров'я;
- поважати батьків, вчителів, оточуючих;
- підтримувати гарний настрій;
- частіше усміхатися;
- любити й оберігати природу, розумно використовуючи її дари;
- сприймати життя, як найвищий дар Творця.

Здоров'я дитини - багатство родини!

Здоров'я народу - багатство країни!