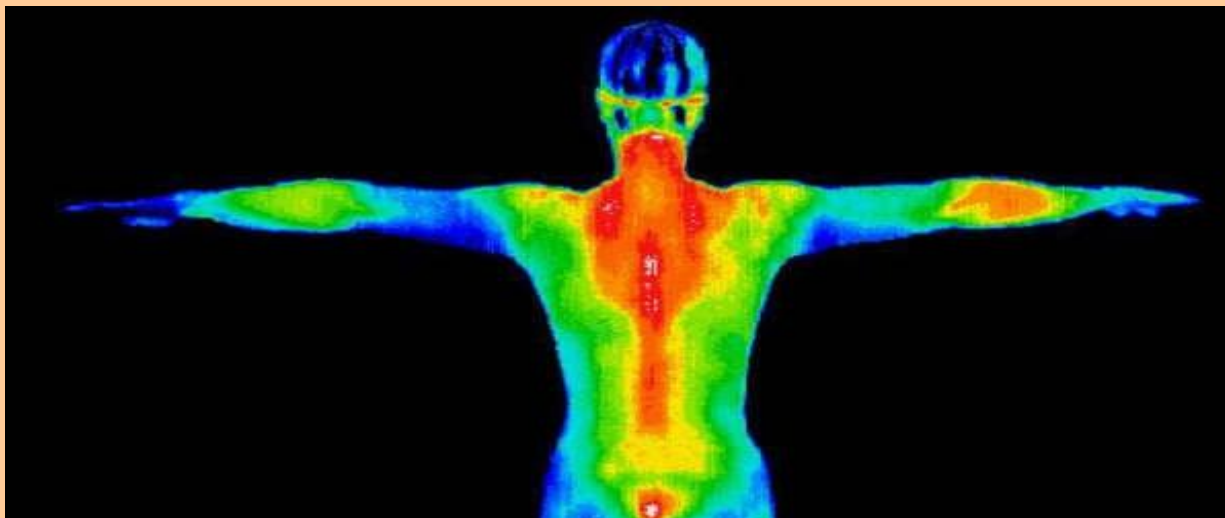


ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ



Цель закаливания:

выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой.



Средства закаливания:

- Воздух;
- Вода;
- Солнце.



Благоприятное воздействие солнечных лучей на организм:

- ✓ повышается обмен веществ;
- ✓ улучшаются настроение, сон, аппетит;
- ✓ повышается работоспособность;
- ✓ улучшается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям;
- ✓ вырабатывается витамин D.



Неблагоприятное воздействие солнечных лучей на организм:

- ✓ ожоги;
- ✓ заболевания глаз;
- ✓ обострение заболеваний (туберкулёз лёгких, токсический диффузный зоб, желудочно-кишечные расстройства).

Виды солнечных ожогов:

- I степени - покраснения на коже (эритерма);
- II степени - образование пузырей на коже;
- III степени - омертвение кожи.

Наблюдаются озноб, повышение температуры тела, вялость, головная боль, тошнота.



Противопоказания к применению солнечной радиации:

- облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни;
- детям более старшего возраста с резким отставанием в физическом развитии;
- страдающим малокровием;
- людям с повышенной нервной возбудимостью в период обострения.

Процедура закаливания в весенне-летнее время

В дошкольных учреждениях процедура закаливания осуществляется на прогулке при обычной деятельности детей. Начинают со свето-воздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к местным солнечным ваннам (оголяют руки и ноги, на голове должна быть белая шапочка). Длительность приёма прямых солнечных ванн составляет 5-6 минут, затем детей вновь уводят в тень.

По мере появления загара солнечные ванны становятся общими. Пребывание детей под прямыми солнечными лучами вначале составляет 5 минут, постепенно его доводят до 10 минут.

Продолжительность солнечных ванн в течение дня может быть 40-50 минут.



Процедура закаливания в осенне-зимнее время

Облучение ультрафиолетовыми лучами рекомендовано для всех детей 2 раза в год: в ноябре-декабре и марте-апреле (15-20 процедур) без перерыва с соблюдением дозировки ультрафиолетовых лучей. При этом глаза детей и медицинского персонала защищают очками. Наблюдают за реакцией каждого ребёнка.

В осенне-зимнее время в средней полосе (особенно на Крайнем Севере), где мало солнечных дней, детей облучают ртутно-кварцевыми лампами.



Солярий:

Лампы солярия излучают ультрафиолет и инфракрасные лучи в избытке, при этом на тело человека они направлены напрямую. Кроме того, ультрафиолет, усиленно воздействуя на кожу, не способствует выработке витамина D.

Таким образом, польза от солярия - загар и получение положительных эмоций.

Пребывание в солярии нужно ограничить до 2-3 минут, использовать защитные очки и специальную косметику.



Правила закаливания солнцем:

- ✓ Принимать солнечные ванны в утренние (до 10:00) и вечерние (после 17:00) часы;
- ✓ Принимать солнечные ванны, начиная с 5 минут, постепенно увеличивая продолжительность нахождения на солнце (прибавлять по минуте);
- ✓ Во время закаливания солнцем нельзя спать, пребывать в полудрёме;

- ✓ Не рекомендуется пребывать на солнце с температурой более 30°C (в тени);
- ✓ При чередовании загорания/купания следует насухо вытирать кожу;
- ✓ Необходимо уйти в тень, если после нахождения на солнце появились тошнота, зуд кожи, потемнение в глазах;
- ✓ Загарать лучше вблизи водоёмов или рядом с зелёными насаждениями.

(Источник: сайт iAlive.ru)



Симптомы

Первая помощь:

1



Перенести пострадавшего в тень или в прохладное помещение

2



Уложить на спину, голову приподнять

3



Снять одежду, ослабить пояс

4



Тело обтереть холодной водой (обернуть влажной простыней)

5



К голове и лбу приложить холодные компрессы

6



Напоить холодной водой

тепловой удар:

Расстройство сознания

Расширение зрачков

Носовые кровотечения

Рвота, жажда

Одышка

Учащенный пульс

Повышение температуры (более 39,6)

Мышечные боли

Сухая, горячая кожа

солнечный удар:

Сильные головные боли

Потемнение в глазах

Головокружение

Тошнота

Покраснение лица



Внимание

При потере сознания, не дожидаясь врача, можно сделать искусственное дыхание и закрытый массаж сердца