

**Дехтярьова О.О.¹, Погорелова С.М.¹,
Бачинський Р.О.², Караченцева Д.А.¹**

¹Харківська гуманітарно-педагогічна академія

²Харківський національний медичний університет

ГІГІЄНІЧНІ ВИМОГИ ДОГЛЯДУ ЗА ШКІРОЮ ТА ПРАВИЛА ЗАГАРТУВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У ХХІ столітті красиве тіло – це набагато більше, ніж просто модні форми. Це ще і енергія, і здоров'я, і пластичність. Свідченням красивого здорового тіла є перш за все шкіра.

Зовнішній покрив тіла, а саме шкіра, захищає організм від шкідливих впливів навколишнього середовища, оберігає від попадання в нього рідких або газоподібних речовин. В основному через шкіру відбувається віддача надлишку тепла, яке безперервно утворюється в організмі. У шкірі знаходиться велика кількість рецепторів, чутливих до дотику, тиску, вимірювання температури та інших впливів зовнішнього середовища. Рефлекси, що виникають у відповідь на роздратування цих рецепторів, мають важливе значення для життєдіяльності організму, його пристосування до навколишнього оточення. Ідеальна шкіра дана природою не кожному, тому належний догляд за нею має бути ще з малечку [1, с. 225].

Екологічні проблеми навколишнього середовища, стреси, нераціональне харчування і порушення режиму відпочинку – це фактори, які негативно впливають на стан шкіри. В цивілізованому суспільстві доглянута, молода шкіра є символом успіху та стилю життя. Тому сьогодні така велика увага приділяється зовнішньому вигляду. Кожна людина повинна ретельно стежити за станом своєї шкіри. Це й визначає актуальність обраної теми.

Метою та основними завданнями статті є визначення основних правил гігієни по догляду за шкірою та розкриття сутності загартування організму дітей у дошкільних навчальних закладах та в домашніх умовах.

На поверхні шкіри осідає пил, нагромаджуються клітини злушеного епітелію, мікроорганізми, мінеральні речовини, що виділяються з потом, жир та ін., що призведе до забруднення шкіри, внаслідок чого створюється сприятливе середовище для розмноження патогенних мікроорганізмів і запалення шкіри. Наслідком цього є шкірні захворювання, екземи та ін. Патогенні мікроорганізми, а також яйця глистів, що містяться на поверхні шкіри, легко можуть бути перенесені з шкіри рук у рот і тим самим спричинити різні важкі захворювання (глистові зараження, дифтерію, скарлатину, черевний тиф, дизентерію тощо) [2, с. 34].

Така забруднена шкіра не може нормально функціонувати, її треба своєчасно очищати. Найкращий засіб для цього – обмивання тіла водою. Під дією води клітини рогового шару шкіри набрякають і

відокремлюються разом з брудом, що осів на них. Шкіра різних частин тіла потребує різного догляду. При цьому слід урахувати, що є нормальна шкіра, суха й жирна. Вода для вмивання має бути м'якою. Щоб її пом'якшити, додають на 1 л води половину чайної ложки питної соди або бури, або можна прокип'ятити воду і дати відстоятися. Якщо шкіра нормальна, краще користуватися водою кімнатної температури, бо холодна вода, звужуючи кровоносні судини, погіршує її живлення, перешкоджає виділенню секрету сальних залоз, а гаряча – робить шкіру в'ялою і нестійкою проти холоду, знижує її еластичність. Умиваються вранці і ввечері (з милом). При сухій шкірі з милом умиваються раз на тиждень. Уранці умиваються водою кімнатної температури. Вона на якийсь час звужує судини, потім розширює, посилюючи прилив крові до шкіри і поліпшуючи її живлення. На ніч можна вмитися теплою водою, що заспокоює і сприяє швидкому засипанню. Якщо шкіра обличчя жирна, вранці умиваються прохолодною водою, а ввечері поперемінно теплою і прохолодною з милом.

У разі тривалого перебування на холодному повітрі шкіра, якщо вона не загартована, ушкоджується. Загартовувати її можна поперемінним умиванням увечері гарячою і холодною водою, використовуючи сонце, повітря і воду. Розумне застосування їх допоможе організму звикнути до змін зовнішнього середовища й виробити несприйнятливність до простудних захворювань, підвищить працездатність.

Купатися потрібно не рідше одного разу на тиждень. Температура води 37-38°C, тривалість купання 10-15 хв. Якщо є можливість, душ приймають щоденно, але не завжди з милом, щоб не пересушити шкіру.

Обов'язково слід мити руки після вбиральні, після контакту з тваринами, перед прийняттям їжі. Щоб попередити пересушування шкіри, її злущування, появу тріщин, руки після миття добре витирають.

Постійного догляду потребують також ноги. Їх миють щоденно перед сном прохолодною водою з милом. Між пальцями ретельно витирають шкіру.

Для того щоб шкіра була здоровою, слід додержуватися правильного режиму дня, раціонально харчуватися, утримувати в чистоті не тільки тіло, а й одяг, систематично займатися фізкультурою, спортом. Слід використовувати й природні фактори: сонце, повітря, воду. Проте надмірне сонячне опромінювання шкідливе для шкіри [3].

Здоров'я людини залежить від багатьох причин. Загартовані люди хворіють рідко, а зніжені легко піддаються захворюванням. Опірність організму кожної людини проти хвороб теж не завжди однакова. Вона може зменшитися, наприклад, при деяких шкідливих впливах навколишнього середовища. До таких впливів належить охолодження тіла – простуда. Зниження обміну речовин в охолодженому організмі спричиняється до розмноження хвороботворних мікробів та вірусів. Часто простуда буває причиною розвитку грипу, туберкульозу, ангіни.

Велике значення в збереженні здоров'я людини, в підвищенні опірності організму проти захворювань має загартування. Загартовані люди витривалі, їх організм легко справляється з різними несприятливими впливами навколишнього середовища [4, с. 159-161].

Відомо, що стійкість організму до вірусів визначається складом крові, вмістом антитіл та інших захисних речовин в організмі. Вченими доведено, що оптимальні фізичні навантаження і систематичний вплив на організм контрастних температур повітря і вологи гарантують дитині ідеальний склад крові у цілому.

У загартованих дітей клітинний захист організму від мікробів буває настільки міцним, що інфекція найчастіше протікає сховано, без хворобливих симптомів [5, с. 14-15].

Віддача організмом тепла здійснюється тепло проведенням, тепловипромінюванням і випаровуванням поту з поверхні шкіри. Чим вища температура шкіри, тим більша тепловіддача. Кровопостачання шкіри регулюється рефлекторно. У шкірі є багато рецепторів, які сприймаються рефлекторно. У шкірі є багато рецепторів, які сприймають теплове і холодове подразнення. Збудження, що виникає в рецепторах, іде в судиноруховий центр головного мозку, який регулює кровопостачання шкіри розширенням шкіри розширенням і звуженням її судин. Імпульси від судинорухового центра до кровоносних судин шкіри передаються по вегетативних нервах.

При високій температурі навколишнього середовища, а також при посиленій теплопродукції судини внутрішніх органів звужуються, а судини шкіри розширюються, внаслідок чого кров швидко переносить тепло з місця тепловіддачі. При низькій температурі і невисокій теплопродукції, навпаки, шкіра блідне, її судини звужуються, основна маса крові циркулює по внутрішніх органах, і тепловіддача різко зменшується.

При загартуванні необхідно дотримуватись певних правил, а саме: неможна обливати дитину, якщо вона змерзла та тремтить від холоду; обливання має сенс тільки з головою, тому щоб не шокувати дитину, необхідно спочатку швидко занурити в відро з холодною водою його ніжки, після ручки та вже потім вилити воду на голову; обливатися потрібно систематично, щодня [6, с. 15].

Ще одним різновидом загартування є плавання. Воно загартовує та підвищує розвиток та зріст дітей та підлітків. Воно добре тренує легені, зміцнює серце та судини, нормалізує артеріальний тиск. Благодійно діє на нервову систему: заглиблює сон, знижує перезбудження. Плавання влітку потрібно використовувати в повною мірою для фізичного розвитку і загартування дітей. На початку літа, доки організм ще не звик до води, купатися треба один раз в день. Та якщо вода не досить тепла, починати треба зі швидкого занурення у воду, після чого потрібно розтертися махровим полотенцем, зробити пробіжку та гімнастику. Тривалість

кожного плавання до середини літа доцільно доводити до 20-25 хвилин [7, с. 27].

Для того, щоб виростити дитину здоровою, треба займатися загартуванням з перших днів народження. В дитячій кімнаті треба підтримувати температуру повітря в межах 16-22°C. У будь яку пору року в кімнаті дуже шкідливо одягати новонародженій дитині головний убір, лише одразу після купання, щоб скоріше просохла голова дитини, тому що кровоносні судини шкіри голови новонародженої дитини в короткі строки втрачають можливість відповідати потрібною реакцією навіть на незначне охолодження, і простуда стає реальною навіть при кімнатній температурі.

Гуляти з дитиною треба у будь-яку погоду. Важливо лише те, щоб дитина дихала носиком, і тоді мороз не страшний ні дихальним шляхам, ні легеням. Для дітей першого року життя обов'язкові щоденні гігієнічні ванни. Окрім загальної оздоровлюючої дії вони прекрасно сприяють загартуванню дитини.

У перші місяці для новонародженого оптимальною буде температура води +37°C, а тривалість купання 5 хвилин. Кожна ванна обов'язково повинна завершуватись обливанням водою, на 2° нижче, ніж вода у ванні [8, с. 14-15].

Усі заходи з загартування повинні проводитися під ретельним лікарським та педагогічним контролем. Без цього дуже легко перейти межу, відокремити корисне від шкідливого, переоцінити сили і можливості дитячого організму, або, навпаки недооцінити їх, використовувати у всій повноті виховно-оздоровчого значення загартовування.

Контроль за впливом заходів загартовування, що проводилися протягом певного періоду часу (у більшості випадків сезонно), включають спостереження за станом здоров'я дітей, за динамікою їх фізичного розвитку, реакціями на охолодження і ставленням до заходів загартовування. Обстеження, які проводилися спочатку, обов'язково повторюють. Навіть зовнішній вигляд дітей може до певної міри бути показником загартованості. Про це говорить здоровий колір обличчя, гладка, здорова шкіра, загальний тонус: бадьорий настрій, міцні м'язи, нормальна постава.

Але крім зовнішнього вигляду, потрібні й інші показники, що піддаються вимірам. Хороша надбавка ваги та збільшення окружності грудей дають гарантію того, що методи загартовування були обрані правильно, фізичний розвиток йде нормальним шляхом або навіть перевищує середні значення [9, с. 110-114].

Шкіра є своєрідною фабрикою корисних речовин – у ній постійно виробляються десятки різновидів ферментів і біологічно активних речовин. Людська шкіра є своєрідним показником життєдіяльності організму, який сигналізує про загальний стан здоров'я. Разом з тим різні захворювання шкірного покриву і його травми викликають загальну реакцію організму. Неушкоджена шкіра є надійним бар'єром, захистом від

різних шкідливих впливів – температурних, хімічних, механічних, від упровадження мікроорганізмів.

Загартування є дуже важливим у зміцненні здоров'я дитини, тому слід регулярно і правильно загартовувати її. Також, необхідно належним чином доглядати за шкірою, щоб зберігати її пружність й еластичність.

Література

1. Кобанов А.Н., Чубовская А.П. Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста: Учеб. для дошк. педучилищ – М.: Просвещение, 1975 – 270 с.
2. Леви–Гориневская Е.Г., Быкова А.И. Закаливание организма ребёнка. – М.: Гос. учеб.–пед. изд-во Министерства просвещения РСФСР, 1956. – 143 с.
3. Преображенский В.И. Плывешь – здоровее живеш // ФИС – 2011. – № 6. – С. 27.
4. Проценко Т.В. Возможность объективной оценки степени измерения морфо – функционального состояния структуры кожи // Дерматология та венерология – 2004. - № 3. – С. 36 – 39
5. Советов С.С. Шкільна гігієна: Навч. посіб. для студ. пед. внз. – К.: Вища школа, 1971. – 228 с.
6. Толкачёв Б.В. Закаливание с нуля // ФИС – 2010. – № 1. – С. 14 – 15.
7. Толкачёв Б.В. Закаливание с нуля // ФИС – 2010. – № 2. – С. 14 – 15.
8. Цузмер А.М., Петришина О.Л. Человек: анатомия, физиология, гигиена: Учеб. для 8 класса средней школы. – М.: Просвещение, 1977 – 228 с.
9. Тяжкова О.В. Педиатрия: анатомо-фізіологічні особливості шкіри та підшкірної жирової клітковини в дітей. Методика дослідження. Семіотика уражень [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.mobile.pidruchniki.ws.html>