

Гулять или не гулять: вот в чем вопрос!



Человеку свойственно жить под крышей.

Взрослые нередко забывают о том, что кроме крыши есть еще небо, тучи, звезды и тому подобные Прелести Природы. Иногда природные корни берут вверх и людей тянет просто погулять.

В отличие от взрослых, дети заметно ближе к Природе. Детские природные корни, инстинкты и потребности требуют значительно более естественного образа жизни, а постоянную жизнь под крышей естественной назвать нельзя.

Таким образом, ребенок должен гулять. Это аксиома. Банальная фраза, с которой согласны все. Но практическое воплощение бесспорного теоретического положения вызывает, тем не менее, множество вопросов. Как гулять? Сколько времени? При какой погоде и что при этом надеть? А какова связь прогулок и болезней? И если заболел, то когда можно выйти?

Итак, гулять, оказывается, надобно учиться. Поэтому, для начала, определимся с термином - какое значение мы вкладываем в само слово "гулять".

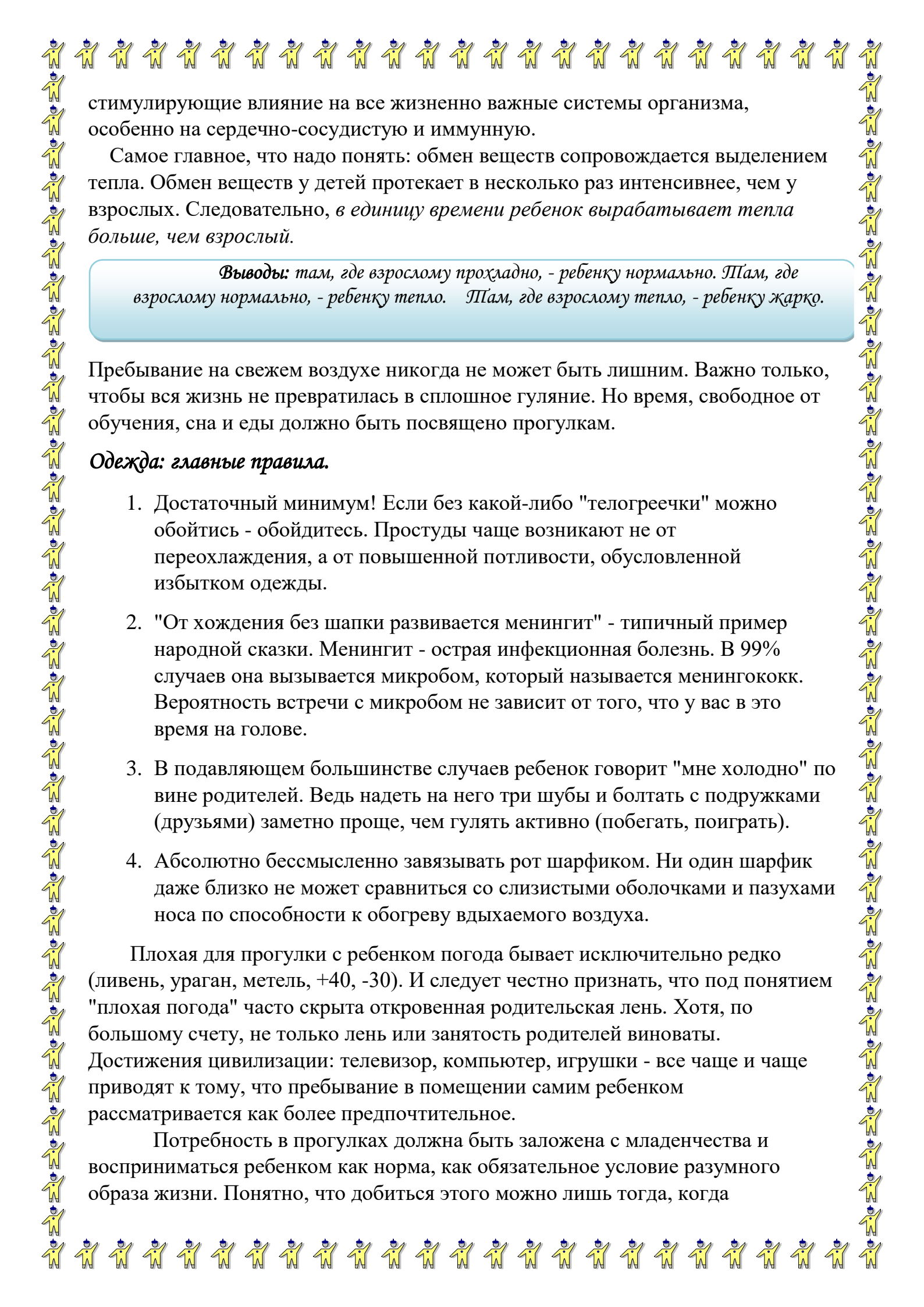
Под гулянием подразумевается пребывание вне помещения, т. е. главный смысл гуляний - контакт с факторами природы.

Теперь попытаемся перечислить преимущества гуляния, которые вытекают из недостатков помещения.

Любое помещение - это:

- накопитель бактерий, в том числе и болезнетворных;
- источник повышенной концентрации пыли, факторов бытовой химии и аллергенов (ковры, мягкая мебель, шерсть, лаки, красители, хлор и т. д.);
- полное отсутствие контакта с ультрафиолетовым излучением, что не особенно важно для взрослых, но весьма значимо для детей - именно под действием УФ лучей в коже вырабатывается витамин D;
- любое замкнутое пространство приводит к резкому ограничению двигательной активности.

Пребывание на свежем воздухе позволяет, прежде всего, очистить легкие от накопившейся в них бытовой пыли и улучшить функционирование слизистых оболочек верхних дыхательных путей. Повышение энергозатрат - на поддержание температуры тела, на двигательную активность - оказывает



стимулирующие влияние на все жизненно важные системы организма, особенно на сердечно-сосудистую и иммунную.

Самое главное, что надо понять: обмен веществ сопровождается выделением тепла. Обмен веществ у детей протекает в несколько раз интенсивнее, чем у взрослых. Следовательно, *в единицу времени ребенок вырабатывает тепла больше, чем взрослый.*

***Выводы:** там, где взрослому прохладно, - ребенку нормально. Там, где взрослому нормально, - ребенку тепло. Там, где взрослому тепло, - ребенку жарко.*

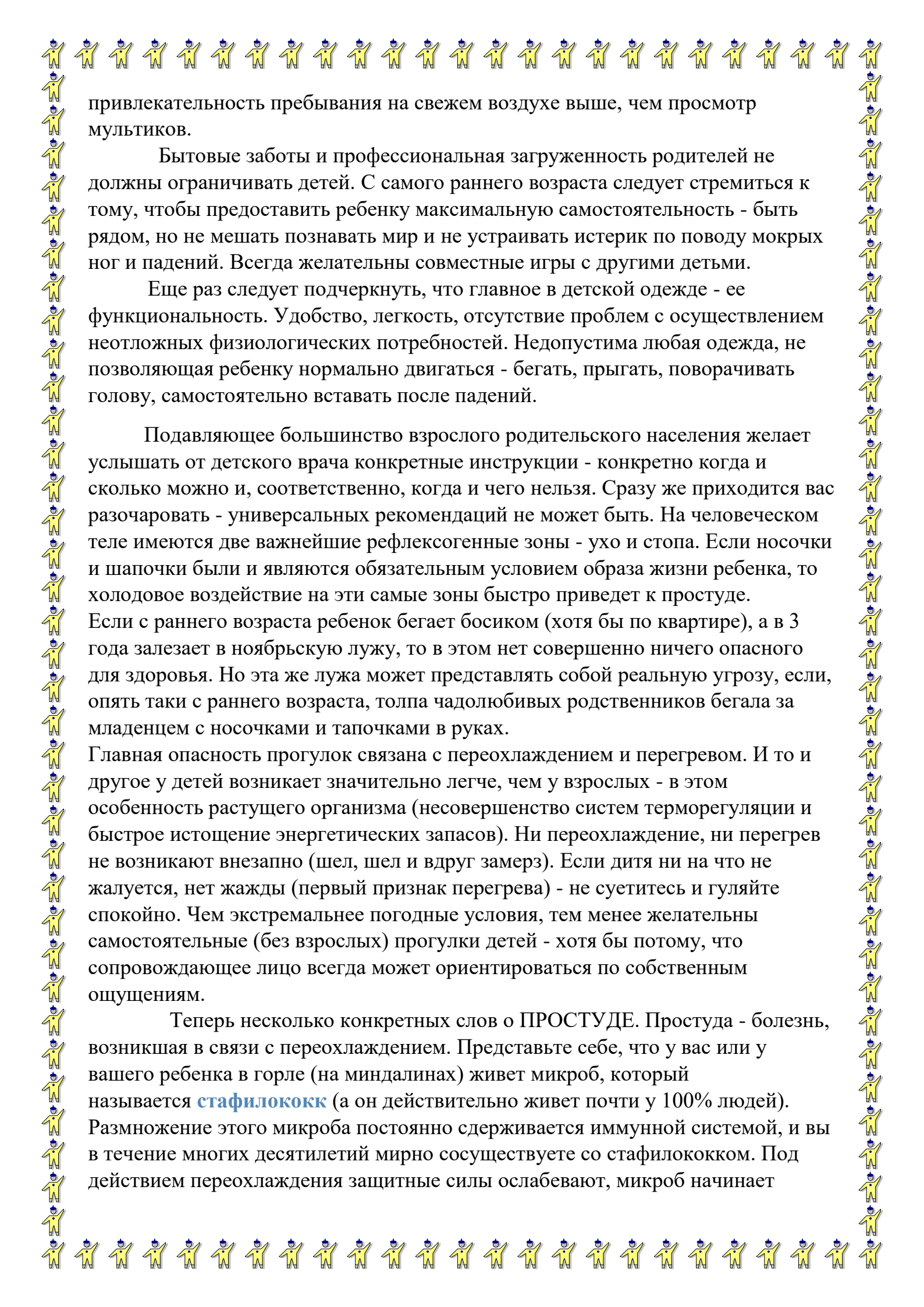
Пребывание на свежем воздухе никогда не может быть лишним. Важно только, чтобы вся жизнь не превратилась в сплошное гуляние. Но время, свободное от обучения, сна и еды должно быть посвящено прогулкам.

Одежда: главные правила.

1. Достаточный минимум! Если без какой-либо "телогреечки" можно обойтись - обойдитесь. Простуды чаще возникают не от переохлаждения, а от повышенной потливости, обусловленной избытком одежды.
2. "От хождения без шапки развивается менингит" - типичный пример народной сказки. Менингит - острая инфекционная болезнь. В 99% случаев она вызывается микробом, который называется менингококк. Вероятность встречи с микробом не зависит от того, что у вас в это время на голове.
3. В подавляющем большинстве случаев ребенок говорит "мне холодно" по вине родителей. Ведь надеть на него три шубы и болтать с подружками (друзьями) заметно проще, чем гулять активно (побегать, поиграть).
4. Абсолютно бессмысленно завязывать рот шарфиком. Ни один шарфик даже близко не может сравниться со слизистыми оболочками и пазухами носа по способности к обогреву вдыхаемого воздуха.

Плохая для прогулки с ребенком погода бывает исключительно редко (ливень, ураган, метель, +40, -30). И следует честно признать, что под понятием "плохая погода" часто скрыта откровенная родительская лень. Хотя, по большому счету, не только лень или занятость родителей виноваты. Достижения цивилизации: телевизор, компьютер, игрушки - все чаще и чаще приводят к тому, что пребывание в помещении самим ребенком рассматривается как более предпочтительное.

Потребность в прогулках должна быть заложена с младенчества и восприниматься ребенком как норма, как обязательное условие разумного образа жизни. Понятно, что добиться этого можно лишь тогда, когда



привлекательность пребывания на свежем воздухе выше, чем просмотр мультиков.

Бытовые заботы и профессиональная загруженность родителей не должны ограничивать детей. С самого раннего возраста следует стремиться к тому, чтобы предоставить ребенку максимальную самостоятельность - быть рядом, но не мешать познавать мир и не устраивать истерик по поводу мокрых ног и падений. Всегда желательны совместные игры с другими детьми.

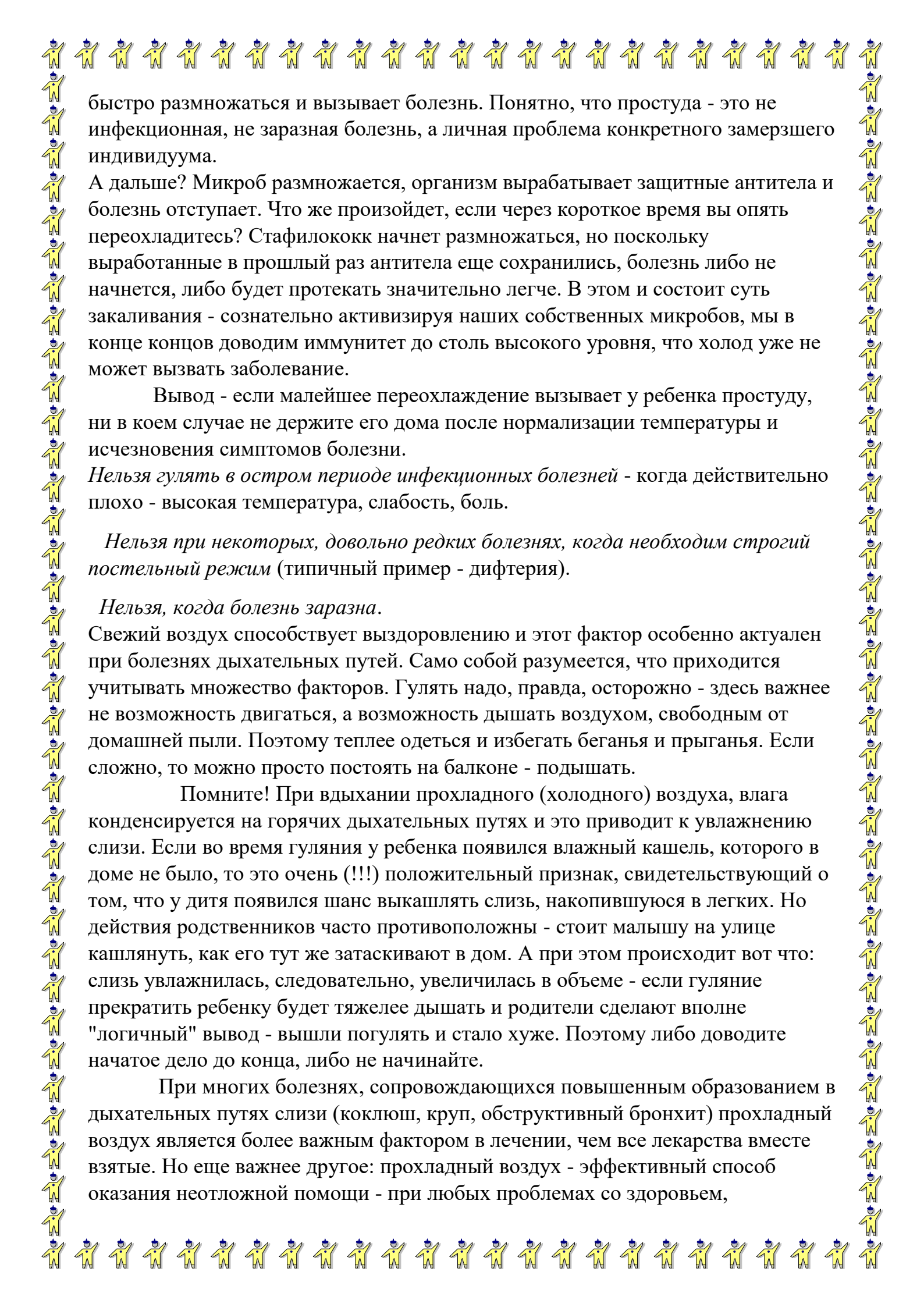
Еще раз следует подчеркнуть, что главное в детской одежде - ее функциональность. Удобство, легкость, отсутствие проблем с осуществлением неотложных физиологических потребностей. Недопустима любая одежда, не позволяющая ребенку нормально двигаться - бегать, прыгать, поворачивать голову, самостоятельно вставать после падений.

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. 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.

Если с раннего возраста ребенок бегает босиком (хотя бы по квартире), а в 3 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.

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). 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 по собственным ощущениям.

Теперь несколько конкретных слов о ПРОСТУДЕ. Простуда - 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 сосуществоваете 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.

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.

Нельзя гулять 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.

Свежий воздух способствует выздоровлению и этот фактор особенно актуален при болезнях дыхательных путей. Само собой разумеется, что приходится учитывать множество факторов. Гулять надо, правда, осторожно - здесь важнее не возможность двигаться, а возможность дышать воздухом, свободным от домашней пыли. Поэтому теплее одеться и избегать беганья и прыганья. Если сложно, то можно просто постоять на балконе - подышать.

Помните! При вдыхании прохладного (холодного) воздуха, влага конденсируется на горячих дыхательных путях и это приводит к увлажнению слизи. Если во время гуляния у ребенка появился влажный кашель, которого в доме не было, то это очень (!!!) положительный признак, свидетельствующий о том, что у дитя появился шанс выкашлять слизь, накопившуюся в легких. Но действия родственников часто противоположны - стоит 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) 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.* 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!

