

## ЗАГАРТОВУВАННЯ СОНЦЕМ

**Степанков Д. С.**, студент 2СТН курсу економічного факультету спеціальності ФБС

**Керівник:** викладач **Степанков С.П.**

*Подільський державний аграрно-технічний університет*



Сонячне випромінювання є постійно діючим фактором зовнішнього середовища і тісно зв'язано з життєво важливими функціями організму. Під впливом сонячних опроміненнь підвищується тонус центральної нервової системи, активізується діяльність залоз внутрішньої секреції, стимулюються обмінні й імунологічні процеси. Уф-випромінювання сонця забезпечує природний шлях постачання організму вітаміном У, а тому особливе значення має анторахетична дія сонячного світла. Перебування дітей на сонці повинне бути строго дозовано, інакше можуть наступити небажані явища передозування (шлунково-кишкові розлади, втрата апетиту, блювота, розлади сну і т.д.). При сонячних ваннах (загальних чи місцевих) дитина протягом визначеного часу піддається впливу прямих сонячних променів (дітям до 1,5 років сонячні ванни проводити не рекомендується). Проводити сонячні ванни впливає на упорядчених у гігієнічному відношенні площадках (соляріях), захищених від вітру, розташованих серед зелені, поблизу місць купання - на березі рік, чи озер на морському пляжі. Тіньові ділянки, де діти відпочивають після сонячних ванн, бажано оснастити інвентарем для відпочинку й ігор. При відсутності поблизу водойм варто обладнати при солярії душ з підігрівом води. До сонячних ванн приступають при сталій теплій погоді, при ЕЕТ не нижче 17 °С и не вище 25 °С, щоб уникнути перегрівів. Проводять їхній після попереднього курсу (1-2 тиж) повітряних ванн. Після сонячної ванни приймають заключну повітряну ванну (3-5 хв), потім водяну процедуру (обливання, чи душ купання) і, нарешті, відпочивають у тіні в легкому одязі. Не можна дозволяти дітям обсихати на сонці і вдруге приймати водяну процедуру. При проведенні сонячної ванни оголеної дитини укладають на лежак ногами до сонця так, щоб усе тіло було рівномірно освітлене, голову захищають чи парасолькою чи панамомою. Можна користатися світлозахисними окулярами. Під час прийому сонячної ванни варто змінювати положення тіла, повертаючи до сонця по черзі спиною, боками, грудьми. При тривалості ванн більш 15-20 хв можна проводити їх під час спокійних ігор чи сидячи коштуючи, виконуючи гімнастичні вправи.

Існують різні методи дозування сонячних ванн. Установлено, що влітку в ясний полудень з 8 до 11 год на півдні і з 10 до 13 год у середніх широтах за час п'ятихвилинної сонячної ванни людина одержує 5 малих калорій па 1 див<sup>2</sup> поверхні тіла. Ця величина складає одну біологічну дозу сонячної радіації, що відповідає 1/4 біологічної дози, розрахованої по сонячній еритемі (одна сонячна біологічна доза дорівнює 20 малим калоріям). Рекомендують кілька режимів сонячних опроміненнь у залежності від віку дитини і стану його здоров'я. Починають сонячні ванни з 3-5 ккал (1/8-1/4 біодози), поступово дозу збільшують до 20-30-50 малих калорій, що відповідає 1-1,5-2,5 біодозам. У повсякденній практиці сонячні ванни дозують по їхній тривалості в хвилинах. Проводять їхній звичайно при ЕЕТ від 18 до 25 °С.

Максимальна тривалість ванн для дітей не повинна перевищувати 20-30 хв. Обережного дозування сонячних ванн вимагають діти з підвищеною збудливістю нервової системи. Сонячні ванни таким дітям можна проводити з частковим оголенням тіла. Під час сонячної ванни необхідно спостерігати за реакцією дитини. З появою симптомів поганий переносимості (млявість, головний біль, серцебиття) сонячні ванни або заміняють повітряними, або тимчасово скасовують. Відновити сонячні ванни можна після повного зникнення негативних явищ, не раніш чим через 3-5 днів, зменшивши при цьому тривалість опромінення на одну - двох лікувальних доз. Можна застосовувати так названу полегшену методику, коли після кожних 10- 15 хв сонячного опромінення діти 15-20 хв відпочивають у тіні.