

Загартовування - це підвищення стійкості організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища. Загартовані діти не бояться переохолодження, перепадів температури повітря, впливу вітру. У них різко знижується захворюваність.

Чи всім корисно загартовування? Безумовно!

А коли слід приступати до нього? Чим раніше, тим краще!

У дітей, наприклад, під впливом різких змін погоди, що викликають місцеве або загальне охолодження організму, частіше, ніж у дорослих, виникають різні простудні, які тягнуть за собою серйозні ускладнення захворювання: грип, ангіна, катар верхніх дихальних шляхів, запалення легенів. Батьки повинні знати, що з допомогою загартовування можна значно підвищити у дітей не тільки здатність пристосовуватися до зміни зовнішніх умов, але—і це головне—закласти у них на все подальше життя міцний фундамент здоров'я. При загартування дітей мамам і татам слід, насамперед, враховувати анатомо-фізіологічні особливості організму дитини, недосконалість його терморегуляторного апарату. Чим менше дитина, тим різкіше висловлена ця особливість. Дитячий організм внаслідок недостатнього розвитку нервової системи погано пристосовується до змін температури навколишнього середовища. У них швидше настає порушення теплового балансу. Мама і тата повинні суворо дотримуватися основних принципів загартовування, про які ми говоримо, враховувати вік, стан здоров'я, загальний фізичний розвиток і інші індивідуальні особливості своїх малюків. У разі появи найменших ознак несприятливого впливу оздоровчих процедур - млявості або порушення, порушення апетиту і сну - слід

негайно припинити загартовування і звернутися до лікаря. До речі, приступаючи до загартовуванню дитини, обов'язково отримаєте конкретні рекомендації у педіатра. Постарайтеся щодня, наполегливо виховувати у дітей звичку до процедур. Велике значення має ваш особистий приклад. Якщо батьки самі приймають повітряні і водні процедури, то дитина без примусу піде їхній приклад. В першу чергу виробіть у малюка любов до свіжого повітря. Слідкуйте, щоб приміщення, в якому він знаходиться, постійно провітрювалося. Якщо зовнішнє повітря не дуже холодний, то в присутності дітей на весь день відкривають кватирки і фрамуги. Температура в приміщенні повинна бути 16-19°C. З настанням морозної погоди кватирки відкривають лише на деякий час, поки температура повітря в приміщенні не знизиться на 1-2°C. Заняття гімнастикою та рухомими іграми завжди повинні проходити при відкритих кватирках. Важливе значення має одяг. У жодному разі не можна розпещується дітей, рядить їх у сто одяжин, надягати на них вдома вовняні шкарпетки, валянки, теплі светри. Взуття - туфлі або тапочки. Одяг для прогулянок підбирається відповідно з погодою. Надмірне вкатування веде до перегрівання організму, що в свою чергу призводить до простудних захворювань. Тривале перебування на свіжому повітрі - важливий елемент загартовування. Навіть взимку постарайтеся, щоб ваші діти були на прогулянці не менше 3-4 год. Під час прогулянок корисно проводити рухливі ігри. Використання повітря, води і сонця для загартовування дітей у ранньому віці має свої особливості. Повітря як засіб загартовування корисний з перших днів життя дитини. Повітряні ванни він бере під час зміни пелюшок і одягу, коли на короткий час (2-3 хв) залишається частково або цілком

роздягненим. Температура в приміщенні при цьому повинна бути 20- 22 °С.



По мірі росту дитини час повітряної ванни поступово збільшується і до кінця року досягає 10 хв. Одночасно можна виконувати прості рухи: згинати, розгинати і відводити руки і ноги, піднімати їх вгору і опускати вниз. На перших порах кожен рух повторюють 2-3 рази, а потім 5-6 разів. Надалі вправи ускладнюються, час їх виконання доходить до 10 хв. Після повітряних ванн і гімнастики дітей одягають і укладають в ліжко. У холодну пору року після повітряної ванни і гімнастики виносити дітей на повітря можна лише через годину або півтора. Для дітей старше року температура повітря при повітряних ваннах становить 18-19°C, у віці від 3 до 6 років вона знижується до 16°C. Під час повітряної ванни діти повинні знаходитися в русі: брати участь у рухливих іграх, виконувати

гімнастичні вправи. Після повітряних ванн, що проводяться в приміщенні, переходьте на відкрите повітря. Регулювати діяльність організму допомагає поступове полегшення одягу. У зимовий час маленьких дітей виносять на повітря, починаючи з 2-3-недельного віку: спочатку 2, а потім 3 рази в день. У віці до 6 міс. перебування на відкритому повітрі допускається при температурі не нижче -10°C, а для більш старших дітей не нижче -15°C Під час прогулянок обличчя дитини має бути відкритим. Один з ефективних засобів загартовування - денний сон на свіжому повітрі влітку і взимку в будь-яку погоду. Це підвищує стійкість організму до простудних захворювань, хронічних захворювань верхніх дихальних шляхів. Краще всього укладати дітей спати на веранді або балконі.



Досить надійний засіб, що охороняє від застуди, - гартуючу носове дихання.

Займіться разом з дитиною освоєнням наступних нескладних вправ:

1. Зробіть 10 вдихів - видихів через праву і ліву ніздрю (по 4-6 с), по черзі закриваючи їх великим і вказівним пальцями.

2. На вдиху треба чинити опір повітрю, натискаючи пальцями на крила носа. Під час тривалого видиху такий опір має бути змінним (злегка вдаряйте пальцями по крил носа).

3. Вимкніть дихання ротом, піднявши кінчик язика до твердого неба. Вдих і видих при цьому здійснюється через ніс.

4. Зробіть спокійний вдих. На видиху одночасно з постукуванням пальцями по крил носа вимовити складу: Ба-бо-бу .

> Порівняльна дієвість води і повітря

Загартовування можна проводити різними способами, у тому числі повітряними або водними процедурами. Вода володіє сильним дією на організм, ніж повітря. Так, дія води з температурою близько 26 градусів прирівнюється до впливу повітря з температурою близько 5 градусів

> Як виникає застуда?

У незакаленого людини судини носоглотки від холоду звужуються і кровотік погіршується. Взагалі, організм людини влаштований так, що при нормальному кровообігу ніякої вірус не пройде в клітку. Застуда починається тоді, коли порушується кровотік у верхніх дихальних органах. Ось тут все ті віруси, яких так багато навколо нас, проникають в клітку. Віруси - паразити. Вони можуть жити і розмножуватися тільки всередині клітини. Уражені вірусом клітина гине і відторгає. На цю ушкоджену поверхню вже вдруге впливає бактеріальна інфекція.

> Що дає загартовування?

Якщо ж дитина привчена до холоду, то реакція судин змінюється, аж до зворотного: під впливом холоду судини загартованого людини спочатку звужуються, а потім різко розширюються. В який момент загартовування відбувається така зміна реакції судин - через місяць, півроку або тиждень? У кожної дитини це індивідуально.

Для досягнення найбільшого ефекту загартовування необхідна постійність впливу і поступове (**не різке!**) підвищення його інтенсивності. Якщо зупинитися на одній і тій же інтенсивності навантаження, наприклад, поливати дитини постійно водою однієї і тієї ж температури, не знижуючи її, або проводити процедури рідко (кілька разів на місяць), то ефекту від такого загартовування не буде.

Найважча завдання - встановити першу навантаження для малюка. Вона не повинна бути слабкою, бо тоді вона не ефективна, вона не повинна бути дуже сильною (стресовій), оскільки відомо, що стрес пригнічує імунітет, а перед нами стоїть обернена задача - посилити його.

> Що таке імунітет?

Що таке імунітет і яка його роль в організмі? Імунна система людини "розпізнає" всі шкідливі і чужорідні речовини, які проникають в організм, і створює захист від вірусів і бактерій, попереджає розвиток ракових клітин. Ця система починає формуватися в основному на етапі внутрішньоутробного розвитку і закінчує своє формування приблизно на першому році життя малюка. Якщо дитина перебуває на природному вигодовуванні, то через молоко матері він отримує захисні речовини, і таким чином посилюється ще не зовсім досконалий

власний імунітет. Гірше, якщо малюк позбавлений материнського молока: він частіше і важче хворіє. Такі діти особливо потребують загартування.

> Природжені і придбані порушення імунітету

Існують природжені і придбані порушення імунітету. При перших може народитися дитина з вродженим порушенням всієї імунної системи або її частковим поразкою. Такі діти вже з народження безперервно хворіють. У перші місяці життя їх необхідно обстежити в спеціалізованих клініках. При других дитина народжується здоровим, однак надалі хвороби, психічні травми, будь-який стрес можуть бути причиною поразки імунної системи.

> Пізніше прикладання до грудей послаблює імунітет!

Вважають, що у дитини виникає стрес при відриві від матері відразу після пологів, при пізньому прикладанні його до грудей. В результаті цього дитина виростає з низьким рівнем імунітету, пригнічений, не здатний до активного повноцінного життя і в дорослому віці більше схильний до хвороб цивілізації: раку, інфаркту, гіпертонії і т.д.

> Імунітет і стрес

Які зміни виникають в організмі при стресі? Один з найбільших світових фізіологів Ганс Сельє показав, що чим би не був викликаний стрес, яка б не була його причина, реакція організму на нього завжди однотипна. Вона виражається в тому, що спочатку всі сили організму мобілізуються, щоб вижити, у тому числі й імунітет, а по закінченні часу настає друга фаза - фаза виснаження (її навіть називають фазою

ушкодження). У цій фазі всі захисні сили організму виснажуються, і на цьому тлі з'являється безліч різних захворювань.

> Обережніше з моржуванням !

Подібні реакції у дітей спостерігались іноді при моржуванні. Ці реакції висловлювалися в тому, що діти були або дуже неспокійні (кричали вдень і вночі) або, навпаки, були пасивні (погано або слабо контактували з оточуючими). Особливо ж вражало стан їх травної системи. Вочевидь, стрес в першу чергу знижував вироблення ферментів, за що спостерігалися такі симптоми: здуття живота, дисфункції кишківника (запор або понос), як наслідок - погана надбавка у вазі. Таким чином, мало місце одночасне ураження нервової і травної систем.

> Вчення про стрес І.О.Аршавського

Крім стресових реакцій, вивчені реакції організму на більш слабкі подразники. Виявляється, що якщо не сильний подразник, не стресовий, то при постійному впливі і поступове збільшення його сили імунітет зростає і удосконалюються всі системи, які обумовлюють гарну стійкість організму до шкідливих факторів. Таку реакцію вчений фізіолог І.О.Аршавський визначає як "фізіологічний стрес" на відміну від шкідливого "патологічного стресу". Виходячи з досліджень лабораторії І.О.Аршавського, організм в момент народження добре справляється з перепадом температур. Протягом внутрішньоутробного періоду дитина розвивається при температурі людського тіла (близько 37 градусів), а в момент народження він потрапляє в середу, де температура навряд чи перевищує 20- 22 градуси. Безсумнівно, що

тренувати в ньому цю здатність варто далі. А ми нерідко починаємо кутати дитину.

> **Туге сповивання шкідливо!**

Корисно знати, що новонароджений здатний зберігати температуру тіла за рахунок підвищення м'язового тону. Подивіться, як він згинає ніжки, притягує ручки до тулуба. Підвищення тону м'язів у новонародженого - це корисна компенсаторна реакція. Ось чому шкідливо туге сповивання і всі вправи, які знижують тону згиначів у новонародженого. З урахуванням цих можливостей новонародженого і будується система загартовування, яку мені хочеться вам запропонувати.

> **Загартовування можна починати з народження**

Загартовування можна починати вже в перші дні після народження. Треба тільки спочатку показати дитини лікаря. Якщо малюк здоровий і лікар не знаходить у нього ніяких ознак ураження нервової системи, якщо він добре смочче і постійно додає у вазі, то спокійно починайте загартовування.

...Отже, народилася дитина. Якщо пологи пройшли нормально і дитина здорова, якщо за перші 4-5 днів втратив у вазі не більше 200 г, і якщо в наступні дні йде надбавка у вазі, то вже на 6-7-й день, після огляду лікарем, можна запропонувати різні варіанти загартовування.

> **Три варіанти загартовування**

Перший варіант загартовування. Ми купаємо дитину при звичайній температурі людського тіла - 36,6 градуса. Йому приємно і добре, він розслабляється, добре себе почуває. У цей

час ми готуємо йому перше обливання в глечичку або іншому посуді на десять градусів холодніше, тобто приблизно 26-градусною водою. Дитину виймаємо з ванночки, тримаємо його на долоні спинкою догори і спочатку обливаємо йому п'яти, а потім ллємо прохолодну воду по хребту до голівки. Потім, не витираючи, промокаємо і закутуємо в просту і байкову пелюшку. Через 10-15 хвилин починаємо його одягати. Кожні три дні знижуємо температуру обливання на один градус і доходимо до температури води в крані. Таку процедуру діти зазвичай добре переносять. Спочатку від несподіванки вони можуть закричати, але після зігрівання в пелюшках швидко заспокоюються, добре смочуть і спокійно засинають.



Другий варіант загартовування. Під час туалету малюка (кілька разів у день) миємо теплою водою сідниці і ноги. При цьому намагаємося, щоб ноги стали теплими. Потім швидко миємо їх холодною водою із крану. Потім так само, не витираючи, загортаємо дитини в теплі пелюшки.

Третій варіант загартовування. Дитина ввечері купається у ванні. Дайте їй посидіти у ванні стільки часу, скільки він хоче, можна з іграшками. Нехай він зігріється в теплій воді. Діти зазвичай люблять розслабитися і полежати у ванні. Або нехай він гріється під душем скільки хоче. А потім скажіть йому: "ми

з тобою влаштуємо холодний дощик або побігати по калюжах". І тут можливі такі ігрові ситуації: або ви відкриваєте холодну воду, і він підставляє п'ятою і долоньки (достатньо на перший раз, а в наступні дні пробуйте облити холодною водою і спинку), або, якщо дитина боїться впливу холодним душем, то можна спочатку поставити миску з холодною водою і сказати: "А ну, давай з тобою по калюжах побігає!" І ось з теплої ванни - у холодний таз (або "під дощик"), а потім - знову у ванну. Додайте ще теплої води, якщо вода в ванні охолола. І знову в холодну. І так не менше трьох разів. Після останнього холодового дії так же укутайте дитини у простирадло і в ковдру, потримайте, не витираючи, а промокая воду, потім поклав його в нічну одяг і покладіть в ліжко. Для кращого ефекту загартовування процедуру треба поступово змінювати за рахунок збільшення часу холодових впливів. Згодом сам дитина починає вимагати більше холодних обливань, а нерідко взагалі відмовляється від гарячої води.



> Як почати загартовування дитини старше року?

Як бути, якщо дитині вже більше року, а ви до сих пір не гартуєте його? Починати загартовування можна в будь-якому віці. Для цього придатний, наприклад, контрастний душ. Спочатку ви ставите малюка або, краще, стаєте з них самі під теплу воду, добре розігріваетесь. Якщо дитина потребує гарячої води - нехай буде гаряча. Спочатку розігрійте дитині ступні, долоні і спину. В першу чергу - комірну зону спини. Потім ви говорите малюку: "Ну, давай з тобою станемо під дощик". Ллєте ступні, долоні і дуже швидко - комірну зону холодною водою і знову під гарячий душ. Потім знову короткочасне холодне обливання. І так не менше трьох разів. Завжди починайте процедуру з зігрівання, а закінчуйте холодним обливанням. Якщо у вас є час, робіть до семи контрастних змін температури. Після процедури перед вдяганням не витирайте дитини, а закутати на кілька хвилин.



> Дитина не повинна боятися!

Ця процедура збуджує, тому її краще робити вранці або після школи, в 6-7 годин вечора, але не безпосередньо перед сном.

Намагайтеся, щоб дитині було приємно. Не лякайте її, не наполягайте, якщо дитина боїться, щоб не перетворити все це в стресову ситуацію. У такому разі контрастні обливання краще проводити у формі гри.

Запропонована процедура може бути використана і в дитячому садку. Ставляться три-чотири тазу з гарячою водою і стільки ж з холодною. І діти перебігають від одних тазиків до інших. Принцип контрасту температур треба витримувати і тут: спочатку гаряча і холодна вода.



> Контрастні процедури не потрібно переривати і під час хвороби!

Отже, краще починати з контрастних процедур. Їх не варто переривати навіть під час хвороби малюка, так як вони сприяють швидкому одужанню. Для деяких дітей можна запропонувати наступний варіант: перед пробудженням дитини

у ванну заздалегідь наливається холодна вода. Як тільки дитина прокидається, він з ліжка, теплий, занурюється у ванну, потім закутується у простирadlo, відразу одягається і приступає до інших гігієнічних процедур.

При контрастних процедурах істотно поліпшується кровообіг в носоглоткової області. Тому при розростанні аденоїдів і хронічних тонзилітах показані контрастні процедури в поєднанні з харчуванням, яке рекомендовано в попередніх бесідах.

> Бігання по снігу

Якщо дитина звикла до обливанню ступень холодною водою, то в зимовий період можна підсилити загартовуючого ефект біганням босоніж по снігу. Бігати треба тільки в тих місцях, де сніг чистий, при цьому під снігом повинна бути земля, але не бетон і не асфальтована доріжка. Звісно, не слід стояти на снігу на балконі. Як краще проводити цю процедуру? Дитину треба поставити так, щоб взуття легко знімалася і вдягався. Краще одягти, наприклад, спортивний костюм, вовняні шкарпетки і валянки.



Отже, ви виходьте на вулицю. Спочатку трохи побігайте - дитина розігріється. Якщо ваш малюк розуміється, можна бути впевненим, що ноги у нього не холодні. Тоді можна зняти валянки і встати на сніг, спочатку буквально на секунди. Потім швидко витирайте ноги від снігу який небудь ганчірочкою і обувайтесь починаючи з тієї ноги, яку першої поставили на сніг. І знову побігайте у валянках. Тривалість стояння на снігу, спочатку дуже коротка, потім може збільшуватися.

> Чому холод впливає на стопи і гартує?

Чому ж дитина перестає боліти після таких процедур? Відбувається наступне: судини стоп під впливом холоду звужуються і обов'язково одночасно судини звужуються носоглоткової області. Якщо людина не загартована - виникає гостре респіраторне захворювання (вірус проникає в клітини носоглоткової області). А у загартованої людини - навпаки, у відповідь на холод відбувається спочатку звуження, а потім різке розширення дрібних судин стоп і, рефлекторно, - судин верхніх дихальних шляхів. Впевнені, що ця процедура доставить вам величезну насолоду. Особливо, якщо ви будете виконувати її усією родиною. Необов'язково робити її кожен день. Можна два рази в тиждень, але з задоволенням, з радістю. Не дивуйтеся, що через деякий час, дивлячись на падаючий сніг, ви відчуєте величезне бажання вийти на вулицю і постояти на снігу. Особливо якщо у вас неприємності або погане самопочуття.

> Про сонячні ванни

Раніше сонячні і повітряні ванни широко використовували для загартовування дітей. Тепер, після Чорнобиля і можливого

збільшення радіації в багатьох місцевостях, до сонячних ванн потрібно ставитися більш обережно. Але все ж влітку треба якомога більше роздягати дітей, залишаючи покритої тільки голівку.



> Водні процедури на природі

Дуже добре дати можливість бігати босоніж, особливо вранці. Чудовим ефектом загартовування має ходіння босоніж по росі. Як можна більше дозволяйте дитині бігати по воді на річці, озері, на ставку. Не треба спеціально загоряти; краще роздягнути малюка, і нехай він бігає, потрапляючи то в тінь, то на сонце. На річці не змушуйте його відразу купатися. Діти дуже люблять грати на піску біля води, вони самі заходять у воду, стоять в ній. Дайте їм самим виявити бажання викупатися. Тоді вони не бояться води і з задоволенням купаються.



Можна обливати дітей прямо на вулиці. Добре рано вранці поставити ванну з холодною водою (краще з колодязя) на сонце, потім вдень, перед обідом, дати дитині поплескати в ній, а потім облити його холодною водою, загорнути в пелюшки і віднести в будинок. Для дітей раннього віку, які страждають на рахіт, добре зробити пісочницю і розташувати її так, щоб рано вранці вона була на сонці, а пізніше, коли дитина вийде на вулицю, опинилася в тіні.



Дитині дуже корисно сидіти і грати на теплому піску в тіні. Спати влітку в саду добре всім маленьким дітям, але тільки не на яскравому сонці, а в мереживній тіні дерев.

> Про користь лазні

Лазня - чудова загартовуючи і лікувальна процедура. Дуже лазня при важких діатезах, алергічних захворюваннях дихальної системи. Протипоказання для лазні - гіпертонія високого ступеня або гіпотонія, важке ураження нирок,

нервової системи, особливо підвищений внутрішньочерепний тиск, хвороби серця.

> Коли можна в перший раз в лазню?

Перший раз можна повести малюка в лазню в 7-8 місяців. Є два варіанти лазні: суха (фінська) і парна (російська). Визначте, що ви переносите краще, і дотримуйтеся свого вибору. Діти, як правило, краще переносять парну.



> Як діяти в парильні і після неї?

Якщо ви вирішили зайти в парильню російської лазні, приготуйте заздалегідь два-три тазика холодної води. Надягніть на голову собі й маляті товсті вовняні шапочки і введіть його в парильню. Дитина повинен бути сухим. Краще внести його тоді, коли там небагато людей, тому що галас взагалі погано впливають на дітей. З першого ж разу не варто вирушати на полиці. І взагалі, не треба вести його вгору насильно. Може бути, після декількох разів він сам підніметься вище. Якщо ж у

вас грудної малюк, то не поспішайте: при його крику або переляку негайно покиньте парильню. Вийшовши звідти, треба відразу ж облисти і дитину, і себе холодною водою з приготованих тазиків. Потім загорніть його в простираadlo і відпочиньте. Дайте йому пити: відвар шипшини, компот, воду з ягодами і т.п. Повторіть процедуру три рази. Тільки після цього можна вимити дитини.



Відвідування лазні повинно бути радістю для малюка. Під час відпочинку побільше спілкуйтеся з ним. Не змушуйте його насильно йти в парильню, не лякайте його - тільки тоді ви досягнете ефекту від цієї процедури.

> Використовуйте для загартовування всі можливості!

Добре загартувати міської дитини можна і влітку, і взимку. Використовуйте для цього всі можливості, у тому числі - зимові і літні походи в ліс, на річку, на риболовлю. Чим більше буде малюк спілкуватися з природою, тим спокійніше і здоровіше він буде себе відчувати.

Загартовування



Поради батькам

гімнастичні вправи. Після повітряних ванн, що проводяться в приміщенні, переходьте на відкрите повітря. Регулювати дія повітря на організм допомагає поступове полегшення одягу. У зимовий час маленьких дітей виносять на повітря, починаючи з 2-3-недельного віку: спочатку 2, а потім 3 рази в день. У віці до 6 міс. перебування на відкритому повітрі допускається при температурі не нижче -10°C , а для більш старших дітей не нижче -15°C . Під час прогулянок обличчя дитини має бути відкритим. Один з ефективних засобів загартовування - денний сон на свіжому повітрі влітку і взимку в будь-яку погоду. Це підвищує стійкість організму до простудних захворювань, хронічних захворювань верхніх дихальних шляхів. Краще всього укладати дітей спати на веранді або балконі.



Досить надійний засіб, що охороняє від застуди, - гартуючу носове дихання.

Займіться разом з дитиною освоєнням наступних нескладних вправ:

1. Зробіть 10 вдихів - видихів через праву і ліву ніздрю (по 4-6 с), по черзі закриваючи їх великим і вказівним пальцями.

Отже, ви виходите на вулицю. Спочатку трохи побігайте - дитина розігріється. Якщо ваш малюк розумяниться, можна бути впевненим, що ноги у нього не холодні. Тоді можна зняти валянки і встати на сніг, спочатку буквально на секунди. Потім швидко витирайте ноги від снігу який небудь ганчірочкою і обуйтеся починаючи з тієї ноги, яку першої поставили на сніг. І знову побігайте у валянках. Тривалість стояння на снігу, спочатку дуже коротка, потім може збільшуватися.

> Чому холод впливає на стопи і гартує?

Чому ж дитина перестає боліти після таких процедур? Відбувається наступне: судини стоп під впливом холоду звужуються і обов'язково одномоментно судини звужуються носоглоткової області. Якщо людина не загартована - виникає гостре респіраторне захворювання (вірус проникає в клітини носоглоткової області). А у загартованої людини - навпаки, у відповідь на холод відбувається спочатку звуження, а потім різке розширення дрібних судин стоп і, рефлекторно, - судин верхніх дихальних шляхів. Впевнені, що ця процедура доставить вам величезну насолоду. Особливо, якщо ви будете виконувати її усією родиною. Необов'язково робити її кожен день. Можна два рази в тиждень, але з задоволенням, з радістю. Не дивуйтеся, що через деякий час, дивлячись на падаючий сніг, ви відчуєте величезне бажання вийти на вулицю і постояти на снігу. Особливо якщо у вас неприємності або погане самопочуття.

> Про сонячні ванни

Раніше сонячні і повітряні ванни широко використовували для загартовування дітей. Тепер, після Чорнобиля і можливого