

Otužovanie

Každý organizmus je schopný prispôsobovať sa podmienkam vonkajšieho prostredia. Človek túto prirodzenú schopnosť do veľkej miery stratil. Cieľom otužovania je prinavrátiť organizmu stratenú schopnosť prispôbiť sa prostrediu.

Metódy otužovania:

- primerané obliekanie a regulácia teploty v interiéri
- pobyt vonku
- otužovanie vzduchom, vodou, slnkom, saunovaním

Význam otužovania:

- zrýchľujú sa obranné reakcie organizmu a zintenzívňuje sa tvorba tepla
- má kladný vplyv na všetky bunky tela, lebo sa prispôbujú teplotným výkyvom
- zvyšuje sa pevnosť kapilár – stien vlások, takže mikróby ťažšie preniknú do krvi a vnútorných orgánov
- udržiava sa vnútorná rovnováha medzi mikroorganizmami a obrannými mechanizmami organizmu

Podchladenie aj prehriatie majú rovnako negatívne účinky a vedú k chorobe.

Zásady pri otužovaní:

pravidelnosť – sústavnosť – postupnosť - individualita

Pobyt vonku máme s deťmi absolvovať denne za každého počasia (dôležitá je kontrola oblečenia a obuvi detí). Pri horších poveternostných podmienkach môžeme pobyt vonku skrátiť.

S malými deťmi nejdeme von, keď je teplota nižšia ako -14 °C, silný vietor a silný dážď, smogová situácia.

Otužovanie vzduchom

-deti začínajú oblečené v trenírkach a v tričku pri teplote 20 °C a hýbu sa asi 8min., neskôr až 2 hod., teplotu znižujeme postupne o 1 °C až na 17 °C a zvyšujeme pohybovú aktivitu detí a obliekame ich do teplákovkej súpravy. Vetrať možno aj počas spánku, pričom chlad nesmie ísť odspodu.

Otužovanie vodou – omývanie špongiou (vhodné zaradiť aj v MŠ po cvičení). Sprchovanie začíname 30 a postupne o 1 °C znižujeme teplotu vody až na 14 °C, pričom teplota v kúpeľni má byť 20 °C, chladnejšou vodou sprchujeme súvisle 20 - 40 sekúnd. Vhodné je začať s otužovaním v lete a pokračovať postupne až do zimy.

Dôležitá je spolupráca s rodičmi a individuálny prístup k chorľavejším deťom a ku deťom po ochorení. Vodou môžeme otužovať aj nosohltan jej kloktaním.

K otužovaniu vodou patrí aj brodenie sa v bazéne s vodou po kolená –hry vo vode, čo trvá asi 10min. a po 15-20min. odpočinku na dekách opakujeme 3krát.

Otužovanie slnkom ☀

- začíname pobytom v tieni, obnažovanie tela musí byť postupné. Z 10min. postupne predlžujeme pobyt na ☀ o 5min. až na 2-3 hod. Medzi 11 – 15 hodinou v letnom období nie sme na priamom ☀. Opaľovanie treba rozdeliť na dopoludnie a popoludnie. Po jedle sa hneď neopaľovať. Na hlave majú mať deti nejakú čiapku a dôležitý je neustály dozor dospelého. Slnko podporuje vylučovanie pozitívnych hormónov nadobličiek (proti stresu), tlmí rozmnožovanie choroboplodných zárodkov, krvotvorbu, tvorbu vitamínu d a lepšie zásobovanie krvi kyslíkom.

Saunovanie – je otužovanie vzduchom aj vodou zároveň

-má liečebno-peventívne aj hygienické účinky, znižuje chorobnosť, priaznivo vplýva na psychiku človeka, rozvíja húževnatosť, smelosť, sebavedomie

Súhlas musí dať detský lekár. Deti sú v saune nahé, učiteľka v plavkách. Sedia alebo ležia a ticho sa rozprávajú. Pred vstupom sa deti osprchujú, vyutierajú, idú na WC a použijú tekutiny. V saune je teplota 80 °C (podľa výšky lavíc od 40-100 °C). Deti by tu mali vydržať 10-15 min. a opakovať 2-3krát. Samozrejme pobyt v saune sa musí prispôbiť dĺžke možnosti dieťaťa (ak niektoré z detí žiada už odísť, musia odísť s učiteľkou všetky deti – nikto tu nesmie zostať bez dozoru !). Potom ako deti prídu zo sauny, osprchujú sa vodou s teplotou 8-15 °C, sprchujeme vždy od nôh. Ak je tu bazén so studenou vodou, deti môžu doň vstúpiť ale nesmú skákať. Po poslednom pobyte sa deti osprchujú, utrú, zabalia do uterákov a idú do odpočívárne na 20-30 min. Saunovanie môže byť 1-2krát v týždni, vyžaduje si neustály dozor a prísun tekutín.