

СОЧИ 2014, ОДНА ПОБЕДА, ДВА СОБЫТИЯ.

Накануне открытия XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр, педагогическими работниками МБОУ ДОД ДЮСШ «Сибиряк» в МБОУ «Основной общеобразовательной школе № 36» проведены классные часы в первых и пятых классах.

Целью, которых было расширение представлений школьников о XXII Олимпийских зимних игр и XI Паралимпийских зимних игр, приобретение устойчивых знаний и понимание школьниками ценностей Олимпийского и Паралимпийского движения.

Управляя дискуссией школьников, педагоги акцентировали внимание на верно названные «Ценности Олимпийского движения»:

СОВЕРШЕНСТВО, ДРУЖБА, УВАЖЕНИЕ.







ФУТБОЛЬНЫЙ МАТЧ «Сокол» - «Алмаз»



В первый день зимы, на спортивной площадке ГОУ СПО педагогического колледжа состоялся футбольный матч между воспитанниками тренеров-преподавателей спортивной школы «Сибиряк» Сергея Стаськевича и Эльдара Рахматулина. Состязались команды «Сокол» и «Алмаз». Матчи проходили по правилам мини-футбола, два тайма по двадцать пять минут, со сменой ворот и перерывом.

Матч был товарищеским, но это не повлияло на накал игры. Ребята активно атаковали. Но более успешно это получалось у игроков «Алмаза». Их мяч трижды побывал в воротах «Сокола». Здесь отличились Анатолий Михайлов и дважды Александр Литягин. Со счётом 3:1 закончился первый тайм. Из команды «Сокол» гол соперникам забил Павел Александров.

После перерыва, во втором тайме ребята «Сокола» стали более решительно наступать. Успешно реализовав удары по воротам соперника, мячи в копилку своей команды принесли: Влад Киселёв, Влад Слепухов и Павел Александров. «Алмазу» же ещё дважды удалось пробить в ворота Сергея Девятникова, голы Анатолия Михайлова и Родиона Голубева достигли поставленной цели, тем самым опередив своих соперников на один гол. Итак, матч закончился со счётом 5:4, в пользу подопечных Эльдара Рахматулина, команды «Алмаз».

Победители и призёры награждены командными грамотами.

Надо отметить, что игроки команды «Сокол» гораздо моложе своих соперников, поэтому их состав был усилен в лице тренера Сергея Стаськевича.

Несмотря на свой возраст, ребята показали достойную игру и получили тренировочно-соревновательный опыт от старших товарищей.

Обе команды планируют принять участие в городском первенстве по зимнему футболу. Пожелаем им в этом удачи!

ЗИМНИЙ ФУТБОЛ СРЕДИ ЮНЫХ

Двадцать второго декабря на малом поле центрального стадиона прошёл предновогодний турнир по зимнему футболу в младшей возрастной группе. Семь команд мальчишек в возрасте от 9 до 11 лет приняли участие в этом соревновании. Пять из спортивной школы «Сибиряк»: «Олимпия» (тренер-преподаватель Виктор Мартов), «Сибиряк» (Данила Варанкин), «Кристалл» (Сергей Ёлшин), команды, впервые принявшие участие: «Эверест» (Павел Мосин) и «Алмаз» (Эльдар Рахматулин), команда из ДЮСШ №2 «Беркут» (Сергей Попов) и команда «Сборная школы № 17» (Владимир Лакомко и Вадим Логинов). Матчи проводились по олимпийской системе, с выбыванием команд после первого проигрыша. Состав команды: четыре полевых игрока и вратарь. Продолжительность игры два тайма по 10 минут. Замены игроков были не ограничены.

Согласно жребия, определились три пары играющих команд в первом круге, «Кристаллу» же предстояло выступить сразу в полуфинале. Так в первом матче, со счётом 2:1 «Сборная школы №17» обыграла «Сибиряк». Игроки «Беркута» одержали победу над самыми юными (по возрастному составу) дебютантами, командой «Алмаз». Третий матч первого круга, между командой «Олимпия» и «Эверест» закончился вничью, в пенальти 2:1, больше повезло новичкам соревнования, команде «Эверест».

В полуфинале встретились «Беркут» и «Кристалл». Первый тайм ребята сыграли вничью, 1:1. После перерыва гол Максима Балашова вывел команду «Кристалл» в финалисты. Полуфинальная встреча второй пары, опытных игроков «Сборной №17» и ребятами из «Эвереста» закончилась победой первых.

Затем, решением судейской коллегии было принято сыграть матч за третье место. Проигравшие полуфинал, команды «Беркут» и «Эверест» сошлись в борьбе за третью ступень пьедестала. На протяжении всего матча, явное преимущество было на стороне воспитанников Сергея Попова. Три безответных гола провели мальчишки «Беркута» в ворота соперника и стали третьими.

В финальном поединке между «Сборной школы №17» и командой «Кристалл» первый тайм закончился со счётом 3:1, в пользу сборной. До конца матча счёт не изменился, ребята «Кристалла» отчаянно защищали свои ворота, показав хорошую игру, но не сумели реализовать атакующие моменты. В итоге у «Кристалла» второе место.

Победители, команда «Сборной школы №17» награждены медалями, грамотами спортивной школы «Сибиряк». Призёры соревнования получили личные грамоты. Заслуженными наградами в номинации «Лучший игрок» отмечены из «Сборной школы №17» - Кирилл Катанов, из «Кристалла» - Николай Безотечество (уч-ся шк. №22) и из команды «Беркут», учащийся школы № 38 - Владислав Гвоздарёв.

Администрация ДЮСШ «Сибиряк» и оргкомитет соревнований выражает благодарность коллективу стадиона «Анжерский» за подготовку места проведения данного мероприятия.



ФУТБОЛЬНЫЙ ТУРНИР и ВИКТОРИНА

(В РАМКАХ ДЕКАДЫ СПОРТА)



Десятого января, в день школьных каникул, в рамках декады спорта, на стадионе «Анжерский» состоялся открытый турнир по зимнему футболу, организованный детско-юношеской спортивной школой «Сибиряк». Восемь команд, представителей возрастной группы 2000г.р. и младше приняли участие в соревнованиях. Матчи проводились по олимпийской системе. Согласно этому, после первого проигрыша, из соревнований выбыли команды: «Олимпия», «Сибиряк», «Эверест», «Сокол».

В полуфинал вышли две пары «Беркут» (тренер Сергей Попов) - «Витязь» (Дмитрий Федосеев), обе команды ДЮСШ №2 и команды спортшколы «Сибиряк» «Кристалл-1» (тренер Владимир Лакомко) - «Кристалл-2» (Сергей Ёлшин). В результате, в матче «Беркут» - «Витязь», воспитанники Дмитрия Федосеева одержали победу над игроками «Беркута» и вышли в финал. А в полуфинальном поединке между командами Северного района, двумя «Кристаллами», в основное время выявить победителя не удалось. В упорной борьбе двух таймов, соперники обменялись голами. В первом, поразить ворота команды «Кристалл-2» удалось Денису Ахмедову, во втором тайме Семён Рыжинский сравнял счёт. В итоге 1:1, после назначенного судьёй пенальти, фортуна улыбнулась ребятам «Кристалла-1». Гол Линура Ахтямова оказался решающим.

После небольшого перерыва, болельщики наблюдали борьбу финалистов, настроенных на победу команд «Витязь» и «Кристалл». Но, уже в первом тайме, игра в основном сосредоточилась на стороне «кристалловцев». Решительные контратаки отдохнувших ребят «Витязя», уверенно задали темп подуставшим в полуфинале игрокам «Кристалла». Голы Вадима Окишева и Сергея Комбарова так и остались безответными. После перерыва, во втором тайме, Вадим ещё раз пробил

ворота «Кристалла», установив счёт 3:0, который до конца матча не изменился. В составе победителей турнира, команды «Витязь» играли: Вадим Окишев, Алексей Никифоров, Сергей Комбаров, Семён Буренкин, Семён Елизаров. Победители и призёры соревнований во главе тренеров-преподавателей Дмитрия Федосеева и Владимира Лакомко награждены медалями и грамотами. Лучшим бомбардиром турнира стал Вадим Окишев

(шк. №12), лучшими игроками признаны из «Витязя» - Алексей Никифоров (шк. №12), из «Кристалла» - Денис Ахмедов (шк. №22).

...После соревнований, ребята состязались в интеллектуальной викторине, под названием «Футбольный эрудит». Две команды эрудитов «Кристалл» (Владимир Лакомко) и «Сибиряк» (Данила Варанкин) решали вопросы футбольной тематики. Ребятам были предложены четырнадцать основных вопросов викторины и пять дополнительных, отмеченных «звёздочкой», вопросов, содержащих правила соревнований по футболу. Не долго думая, зная терминологию, вопросы экипировки и правила соревнований, обе команды футболистов достойно справились с заданиями. Но быстрее и лучше это получилось у знатоков команды «Кристалл». Набрав наибольшее количество баллов, ребята обошли своих соперников и стали победителями викторины. Все участники «Футбольного эрудита» получили памя



тные вымпелы. А победители награждены грамотами.



ФУТБОЛ

Дню защитника Отечества

16 февраля, на центральном стадионе состоялся традиционный городской турнир по зимнему футболу, посвящённый Дню защитника Отечества. Восемь футбольных команд двух спортивных школ, в возрастной группе участников 1997 г.рождения и моложе боролись за главные призы турнира. Игры проводились по олимпийской системе. Согласно правилам, четыре проигравшие в первом круге команды выбыли из соревнований. Другие четыре встретились в полуфинале.

Так, первый тайм полуфинала «Кристалл» - «Сокол» закончился вничью, 0:0. Во втором, Илье Катанову из «Кристалла» лишь единожды удалось поразить ворота соперника. С минимальным счётом 1:0, команда «Кристалл» обошла «Сокол» и вышла в финал. Встреча второй полуфинальной пары команд «Беркут» - «Триумф» закончилась явной победой «Беркута».

Затем состоялся розыгрыш за третье место. В этой борьбе со счётом 3:0, победу одержали игроки «Сокола» (тренер Сергей Стаськевич). Здесь отличились Никита Чентаев, Владислав Киселёв и Алексей Краснов.

В финальном поединке сошлись представители спортивной школы «Сибиряк», команда «Кристалл» и команда ДЮСШ №2, «Беркут». 1:0 в пользу «Беркута», счёт первого периода матча, гол команде принёс Радион Голубев. После смены ворот, игроки «Кристалла» удерживая оборону, больше не позволили сопернику пробить ворота, но и не реализовали свои голевые моменты. Воспитанники Сергея Попова, команда «Беркут» стали победителями турнира. Ребята из «Кристалла» (тренер Владимира Лакомко) заняли второе место.

Победители и призёры турнира награждены медалями и грамотами комитета по физической культуре и спорту администрации Анжеро-Судженского городского округа. Заслуженные награды получили игроки в номинациях. Лучшим бомбардиром стал Радион Голубев (АСГТ), в номинации «Лучший игрок» награждён Илья Катанов (шк. №17) и лучшим вратарём признан Сергей Девятников (шк. №3).

...Кроме демонстрации своего спортивного мастерства, ребятам была предоставлена возможность проявить свои интеллектуальные способности, приняв участие в блиц-опросе футбольной тематики. В перерывах между матчами, участники отвечали на предложенные вопросы, набирая победные фишки. Обладателям большего количества таких фишек были вручены памятные вымпелы «Футбольный эрудит». Таким образом, в

интеллектуальном споре отмечены Илья Катанов, Владислав Киселёв, Никита Чентаев, Семён Лобанов.

Администрация ДЮСШ «Сибиряк» благодарит директора и коллектив стадиона «Анжерский» за подготовку места проведения соревнования.



1 этап соревнований «Кожаный мяч»

В первое весеннее воскресенье, на стадионе «Анжерский» прошёл открытый футбольный турнир спортивной школы «Сибиряк», 1 этап соревнований «Кожаный мяч». По результатам турнира, будет сформирована сборная команда, которая в июне будет представлять наш город во 2-ом этапе Всероссийских соревнований «Кожаный мяч».

В этом году в соревнованиях приняли участие восемь команд средней возрастной группы, ребят 2001 г.р. и младше. Согласно правилам олимпийской системы, в полуфинальные поединки вышли победители первого круга, четыре команды. Из них, три ДЮСШ «Сибиряк»: «Олимпия» (тренер Виктор Мартов), «Сибиряк» (Данила Варанкин), «Кристалл» (Владимир Лакомко) и команда спортивной школы №2 «Беркут», воспитанники Сергея Попова.

В полуфинале, со счётом 3:0 «Олимпия» одержала победу над «Беркутом». В первой половине этой игры, мячи своей команде принесли Данил Сафронов и Павел Мелешков. Во втором тайме отличился Александр Максимов.

Основное время полуфинальной встречи команд «Сибиряк» - «Кристалл» закончилось нулевым счётом. В пенальти, в ворота соперников результативней сыграли «сибиряки»: спор разрешили Виктор Бауэр и Радмир Худайбердин. Грамотную игру показал и вратарь «Сибиряка» Александр Шведов, не позволив опытному сопернику пробить свои ворота.

И вот финал, «Олимпия» - «Сибиряк». Первый тайм матча закончился со счётом 1:0, в пользу «Олимпии». После перерыва ещё один гол пропустили игроки «Сибиряка». В итоге, юные футболисты команды «Олимпия» стали победителями турнира. Оба гола финального поединка забил капитан команды Александр Максимов (учащийся школы №8), который и был награждён в номинации «Лучший игрок турнира».

Александр Шведов (шк. №36) получил награду в номинации «Лучшим вратарь», «Лучшим бомбардиром» стал Андрей Елисеев (шк. №38).

Победители и призёры соревнований награждены медалями и грамотами. Искренне поздравляем ребят и их наставников!

Администрация ДЮСШ «Сибиряк» выражает благодарность коллективу стадиона «Анжерский» за подготовленное место проведения соревнований.





Грипп

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Заболевание гриппом сопровождается высокой смертностью, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ уносят в течение всей нашей жизни суммарно около 1 года. Человек проводит эти месяцы в недеятельном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками.

Грипп и ОРЗ постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. Самым распространенным респираторным заболеванием является острый ринит (насморк); он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов. Однако, было бы совершенно неправильным называть все ОРЗ и ОРВИ гриппом. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа (*Muxovirus influenzae*), относящимся к семейству ортомиксовирусов.

Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляет 95% всех инфекционных заболеваний. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ.

По поводу происхождения слова "инфлюэнца" (устаревшее название гриппа) существует несколько версий. По одной из них, оно родилось в Италии в середине 15 века, после серьезной эпидемии, которую приписывали воздействию (*influence*) звезд. По другим гипотезам – это слово произошло от латинского "*influere*" (вторгаться) или от итальянского "*influenza di freddo*" (последствие охлаждения). Голландское слово "*griep*", которое применяют в разговорном языке подобно английскому "*flu*", происходит от французского "*gripper*" и является собирательным понятием, обозначающим большое число респираторных заболеваний, вызываемых более, чем 100 вирусами, являющимися возбудителями инфекций верхних дыхательных путей.

Симптомы гриппа

Грипп - острое высоко контагиозное заболевание, которое отличается резким токсикозом, умеренными катаральными явлениями с наиболее интенсивным поражением трахеи и крупных бронхов.

Клиника гриппа и острых респираторных заболеваний, вызываемых различными вирусами, из-за сочетания общетоксических симптомов и поражения дыхательных путей, имеет много сходных черт.

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 1-2 дня, но может продолжаться до 5 дней.

Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из 4-х форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая. Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

В случае легкой (включая стертые и субклинические) формы гриппа, температура тела может оставаться нормальной или повышаться не выше 38°C, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют.

В случае среднетяжелой (манифестной) формы гриппа температура повышается до 38,5-39,5°C и отмечаются классические симптомы заболевания:

- Интоксикация
- Обильное потоотделение;
- Слабость;
- Светобоязнь;
- Суставные и мышечные боли;
- Головная боль;
- Катаральные симптомы
- Гиперемия мягкого неба и задней стенки глотки;
- Гиперемия конъюнктив;
- Респираторный симптомы
- поражение гортани и трахеи;
- Сухой (в ряде случаев - влажный) болезненный кашель;
- Нарушение фонации;
- Боли за грудиной;

-Ринит (насморк);

Гиперемия, цианотичность, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки.

Синдром сегментарного поражения легких - динамично нарастающая (в течение нескольких часов) легочно-сердечная недостаточность с типичной сегментарной тенью в одном из легких; при благоприятном исходе клинко-рентгенологические изменения разрешаются (практически бесследно) в течение 2-3 дней (дифференциальное отличие от пневмонии). При гипертоксической форме возможен отек легких, обычно заканчивающийся геморрагической пневмонией.

Абдоминальный синдром:

боли в животе,

Диарея - отмечается в редких случаях и, как правило, служит признаком других инфекций. То, что известно под названием "желудочный грипп", вызывается совсем не вирусом гриппа.

При развитии тяжелой формы гриппа температура тела поднимается до 40-40,5°C. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа появляются признаки энцефалопатии (психотические состояния, судорожные припадки, галлюцинации), сосудистые расстройства (носовые кровотечения, точечные геморрагии на мягком небе) и рвота.

При гипертоксической форме гриппа возникает серьезная опасность летального исхода, особенно для больных из группы риска. Эта форма гриппа включает в себя (помимо вышеперечисленных) следующие проявления:

Гипертермический синдром;

Менингизм (единичные или сочетанные менингеальные признаки при отсутствии достоверных воспалительных изменений со стороны мягких мозговых оболочек);

Энцефалопатия в сочетании с гемодинамическими расстройствами у детей (объединяют термином нейротоксикоз) - наиболее частая причина летального исхода при тяжелом гриппе;

Возникновение отека геморагического синдрома, развитие в различной степени выраженности дыхательной недостаточности, вплоть до отека легких (геморагическая пневмония), а также отека мозга у отдельных больных.

Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2-4 дня и болезнь заканчивается в течение 5-10 дней. Возможны повторные подъемы температуры тела, однако они обычно обусловлены наслоением бактериальной флоры или другой вирусной респираторной инфекции. После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель могут сохраняться явления постинфекционной астении: утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и др.

ВРЕД КУРЕНИЯ

Курение - одна из вреднейших привычек.

Исследованиями доказано, в чем вред курения.

В дыме табака содержится **более 30 ядовитых веществ: Никотин, Углекислый газ, Окись углерода, Синильная кислота, Амиак, Смолистые вещества, Органические кислоты** и другие.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно.

Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительнокурящие в

-13 раз чаще заболевают Стенокардией, в 12 раз - Инфарктом миокарда, в 10 раз Язвой желудка.

Курильщики составляют 96 - 100% всех больных Раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болен Облитерирующим эндартериитом - тяжким недугом кровеносных сосудов.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и другие. Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, - никотин и изопrenoиды.

По количественному содержанию в листьях табака и по силе действия на различные органы и системы человека никотин занимает первое место. Он проникает в организм вместе с табачным дымом, в составе которого имеются, кроме никотина, вещества раздражающего действия, в том числе канцерогенные (Бензпирен и Дибензпирен, то есть способствующие

возникновению злокачественных опухолей, много углекислого газа - 9.5%(в атмосферном воздухе - 0.046%) и окиси углерода - 5%(в атмосферном воздухе её нет).

-Никотин относится к нервным ядам.

В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

-Особенно вредно курение для детей и подростков.

Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.

Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека.

Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжёлого заболевания. Статистические исследования показали, что у курящих людей часто встречаются раковые опухоли и других органов - пищевода, желудка, гортани, почек. У курящих не редко возникает рак нижней губы.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой



легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.

Часто курящие испытывают боли в сердце. Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин "Пассивное курение". В организме некурящих людей после пребывания в

накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

Не только врачебный долг, но и любовь к подрастающему поколению нашей родины побуждает нас предостеречь юношей и девушек от курения!

Туберкулез.



Туберкулез – это заболевание является хронической инфекцией, поражающей легкие. Микобактерии туберкулеза обладают завидной стойкостью к окружающей среде. В темных сырых условиях они способны выживать в течение нескольких месяцев. Под действием прямого солнечного света микобактерии туберкулеза погибают через несколько часов.

Инфекция имеет две стадии:

- попадание бактерии в легкие;
- активная стадия.

Иногда туберкулез легких называют белой чумой вследствие пепельного цвета лица у больных. Источниками инфекции являются больные люди, домашние животные или птицы. Больные открытой формой туберкулеза представляют собой наибольшую опасность.

Как передается туберкулез? Пути заражения различны. Чаще всего заражение происходит капельным или воздушно-пылевым путем. Заражение может произойти и через предметы обихода, которыми пользовался больной.

Для заболевания свойственен нестерильный иммунитет, то есть оно продолжается до тех пор, пока в организме присутствует возбудитель туберкулеза.

Симптомы и виды туберкулеза

постоянная усталость без причин — один из симптомов туберкулеза

Признаки туберкулеза легких у взрослых .

Основные симптомы туберкулеза легких у взрослых:

- одышка;
- боль в груди;
- лихорадка;
- постоянный кашель;
- усталость;
- усиленное потоотделение по ночам;
- потеря аппетита и, как следствие, потеря веса.

Открытая форма туберкулеза предполагает распространение в окружающую среду микробов, являющихся возбудителями заболевания.

Закрытая форма туберкулеза в настоящее время встречается гораздо чаще. При такой форме заболевания больной не выделяет в воздух микробов. Опасна такая форма тем, что инфекция медленно разрушает клетки, оставаясь практически неподвижной, локализуясь в одном месте.

Различают также первичный туберкулез и вторичный туберкулез.

Как правило, вторичный туберкулез возникает вследствие обострений старых очагов, сохранившихся в легких или лимфатических узлах после вылеченного в прошлом первичного туберкулеза.

Очаговый туберкулез легких (или инфильтративный туберкулез) относится к вторичной форме заболевания. При такой форме туберкулеза воспалительный процесс поражает небольшие участки легких. Инфильтративный туберкулез легких выявляется чаще всего при обращении больных к врачу с такими жалобами: **общая слабость, повышенная утомляемость, боль в боку, кашель с выделением мокроты, повышенная температура.**

Туберкулез может поражать не только легкие человека. Так, туберкулез почек занимает 1 место среди всех внелёгочных форм развития туберкулеза. Наблюдается он в 30-40% легочных поражений.

Причины заболевания

Основной причиной возникновения туберкулеза является заражение воздушно-капельным путем

К основным причинам возникновения туберкулеза относятся:

- бактериальные инфекции;
- воздушно-капельное распространение;
- плохие санитарные условия;
- ослабленная иммунная система.

Диагностика заболевания

При диагностировании туберкулеза обязательно проводят анализ слюны

Основные способы диагностирования туберкулеза:

- -история болезни;
- -физическое обследование;
- -биопсия костного мозга;
- -кожная реакция на туберкулез;
- -анализ слюны;
- -рентген груди.
-

Профилактика заболевания

Вакцинация – самый действенный способ профилактики туберкулеза .Также широко применяют антибиотики. Антибиотики предотвращают переход туберкулеза во вторую стадию, уничтожают бактерии, содержащиеся в туберкулах. Для этих целей чаще всего применяют « изониазид », **и регулярные флюорографические обследования** позволяют вовремя выявить туберкулез.

осторожно, спайсы убивают



Спайс (от англ. «spice» — специя, пряность) – разновидность травяной курительной смеси, в состав которой входят синтетические вещества, энтеогены (растения, в состав которых входят вещества психотропного действия) и обыкновенные травы. Появились спайсы в начале 21 века в Европе и продавались под видом благовоний.

Кроме того в состав спайсов входит специальное вещество JWH-018, который в 5 – 6 раз вреднее натурального

Каковы же последствия курения спайсов?

В первую очередь от употребления подобных курительных смесей **страдает человеческая психика**, воздействие на нее оказывается, так же как и при применении сильнодействующих наркотических веществ. При частом употреблении «спайса» появляются галлюцинации, тревога, рвота, чувство панического страха. Очень часто любители покурить спайса попадают в дурдом.

Страдает так же и весь организм в целом: легкие, **печень**, фильтрующая нечистую кровь, **мозг**, и, так или иначе, ряд других органов. Очень пагубно воздействует курение спайса на мозг. Капилляры мозга, пытаясь не пропустить яд к «основному центру управления», резко сужаются. В результате кровь просто не может снабжать кровь кислородом. Как и любые другие клетки, клетки мозга, лишённые кислорода, просто погибают. Именно этот эффект и нравится подросткам – возникает ощущение легкости и беззаботности. Да, легкость наступает. Но стоит ли платить за несколько часов «счастья» своим мозгом?

У мужчин этот наркотик снижает потенцию, у женщин становятся нерегулярными менструации. В ряде случаев это приводит к

бесплодию. Поэтому каждой девушке следует всерьез задуматься, прежде чем впервые попробовать spice, и решить, что же является для неё более приоритетным – получить несколько часов сомнительного удовольствия

или же в будущем иметь возможность создать нормальную семью.

Человек «превращается в овощ». В отличие от растительных препаратов, допустим, конопли, действие курительных миксов на человеческий организм в 5...10 раз сильнее. Практически сразу после их принятия наступают мощнейшие галлюцинации, которые могут привести к трагическим последствиям, например, возникнет желание броситься под колеса автомобиля или выпрыгнуть из окна 10-этажного дома. Уже усановленно несколько десятков случаев со смертельным исходом.

Беда в том, что миксы для курения становятся первым шагом на пути перехода к более тяжелым наркотикам.

По данным авторов публикации, у обратившегося за медицинской помощью молодого человека наблюдались типичные признаки зависимости от курительной смеси, которая длительное время распространялась в Европе как легальный заменитель [марихуаны](#). Молодой человек обратился в больницу Дрездена после девяти месяцев систематического употребления курительной смеси "Spice Gold". За этот период ежедневная доза курильщика "Спайса" увеличилась с 1 до 3 граммов. Тяга к психоактивному веществу сохранялась и усиливалась несмотря на то, что длительное пребывание в измененном состоянии сознания приводило к серьезным проблемам на работе. Временное прекращение употребления "Спайса", вызванное перебоями в его поставках, привело к появлению признаков синдрома отмены в виде тревожности, депрессии, тремора конечностей, учащенного сердцебиения, головных болей, тошноты и рвоты. После госпитализации и окончательного прекращения приема наркотика эти симптомы возобновились и были зафиксированы врачами.

Курительные смеси спайсы запрещены во многих странах мира. В России спайсы также законодательно запрещены с 2010 года, однако их можно спокойно купить через Интернет магазины как благовония. На последок посмотрите ролик, в котором рассказывается о спайсах.

Обморожение — его степени, первая помощь при обморожении. Профилактика обморожения.

Обморожение – это поражение частей тела произошедшее в результате воздействия низких температур.

Выделяют несколько степеней обморожения:

1. степень – происходит побледнение участка кожного покрова, которое после согревания переходит в покраснение, пораженный участок немеет, утрачивает чувствительность, возможны жжение, зуд, боли. Период выздоровления – от 5 до 7 дней.
2. степень – симптомы те же, что и при первой степени, но через несколько дней на пораженном участке появляются пузыри, заживание происходит в течении 1-2 недель.
3. степень – омертвление тканей, пузыри наполнены темным кровянистым содержимым, заживают такие травмы около месяца, образуя рубцы.
4. степень – пузыри образуются на наименее **обмороженных** участках кожи, наиболее пораженный участок имеет резко синюшный цвет, значительно отекает после согревания. При **обморожении** 4 степени поражаются все мягкие ткани, возможно поражение суставов и костей.

Первая помощь при обморожении:

В первую очередь необходимо доставить в теплое место, при этом очень важно не допустить резкого согревания пораженного участка тела, лечение будет намного проще, если обмороженная часть согреется за счет восстановления нормального кровоснабжения. Промерзшую или промокшую одежду нужно снять, на обмороженные участки наложить повязки из материала плохо проводящего тепло (ватно-марлевую повязку клеенка поверх). Обмороженные конечности нужно фиксировать, что бы не допустить травм кровеносных сосудов, для этого применяются куски фанеры или плотного картона прибинтовывающиеся поверх повязки. Пострадавшему можно дать теплого чая, теплой пищи, таблетки анальгина, «Но-шпа», папаверин. В случае обморожений 2-4 степени как можно скорее вызовите врача.

Профилактика обморожения:

Собираясь на длительную прогулку на морозе, оденьте несколько слоев одежды — воздух между ними удержит тепло. Возьмите с собой запасные шерстяные носки, стельки, варежки. На морозе не рекомендуется носить металлические украшения, так как металл остывает значительно быстрее тела человека. Перед выходом нужно плотно поесть, возможно, организму потребуется много энергии для борьбы с холодом. Неплохо взять с собой

термос с горячим чаем. «Согревание» с помощью алкоголя, может привести к тяжелым последствиям, так как дает лишь иллюзию тепла и нарушает адекватное восприятие. Большинство обморожений приводящих к ампутации конечностей происходит в состоянии алкогольного опьянения. Почувствовав замерзание конечностей, согрейтесь в любом теплом помещении. Уже обмороженное место нельзя подвергать повторному замерзанию – травма будет намного серьезней.

Одежда для спорта: зимние правила



Наступление холодов – совсем не повод терять набранную за лето спортивную форму.

При этом для занятий спортом совершенно не обязательно лишать себя свежего воздуха и проводить зиму в спортивных залах. Научитесь правильно одеваться.

О том, как выбрать одежду для занятий на улице в холодную погоду,

рассказывает Алексей Корочкин, научный сотрудник кафедры ЛФК и спортивной медицины РГМУ.

Чем опасны холода?

При занятиях на улице поздней осенью и зимой на человека воздействует **не только низкая температура**. Это еще и ветер с влажностью, которые очень сильно влияют на субъективное ощущение холода.

Зимой низкие температуры и резкие перепады влияют на сосудистый тонус, и потому **нагрузки придется тщательно дозировать**, исходя из собственных ощущения комфорта и уровня подготовленности.

Самый первый слой

Обычно зимой на голое тело надевается **термобелье**, которое на практике может быть очень разным. Суть в том, что это ближайшая к телу защита, которая должна выполнять еще и функцию легкого компрессионного белья, обеспечивая поддержку мышцам. Ведь в любых агрессивных погодных условиях вероятность повреждения мышц повышается.

Кроме того, оно создает небольшую воздушную подушку, которая позволяет теплообмену происходить более эффективно.

Из чего будут состоять следующие слои одежды, зависит от цели занятий и нагрузки, которые каждый определяет сам.

Для интенсивных занятий

Когда предполагается нагрузка высокой интенсивности, она обычно непродолжительна. Поэтому даже в сильный мороз надо одеться совсем легко – достаточно **ветрозащитного костюма** поверх термобелья.

Однако надо учитывать, что высокой нагрузка должна быть всегда. В противном случае может наступить переохлаждение, которое грозит не только простудой, но и проблемам с сердцем и сосудами.

Если предполагается, например, 20-минутная пробежка, и бег будет довольно интенсивным, не одевайтесь тепло, ведь есть **опасность перегреться и вспотеть**.

«Оставаться в мокрой одежде на холодном воздухе очень опасно, — рассказывает Корочкин. — В настоящее время спортивные врачи считают это одним из факторов риска синдрома внезапной смерти».

Если в таких нагрузках предполагается перерыв, проводите его либо в теплом помещении, либо надев сверху дополнительный слой теплой одежды.

Для легкой и средней нагрузки

Часто в холодное время года приходится снижать нагрузку из-за погодных условий. Поэтому зимой очень актуальными становятся прогулки.

Это нагрузка низкой интенсивности, но ее для повышения эффективности тренировки надо делать достаточно продолжительной. Поэтому **для прогулок придется одеться тепло** – из расчета на то, что двигаться вы станете долго, но не активно.

Если предполагается нагрузка средней интенсивности – вне зависимости от вида деятельности – можно одеваться чуть менее тепло, чем для обычной прогулки.

Отличие спортивной одежды

Сейчас производители предлагают много тренировочной экипировки. Надо понимать, что она **отличается от одежды для повседневной носки** – не только внешним видом, но и материалами.

Ткани, используемые для пошива спортивной одежды, обладают особыми свойствами теплообмена, кроме того, одежда из них обладает определенным кроем.

Она может быть «излишне» свободной, чтобы не сковывать движения или создавать большую воздушную прослойку. Или наоборот – очень плотно прилегает к телу, но не сковывает движения.

Если предполагаются интенсивные тренировки на улице, имеет смысл потратиться на **специальную экипировку**. При несоблюдении правил одевания при нагрузках различной интенсивности обычная одежда может оказаться некомфортной и даже опасной для здоровья.

И про обувь

За исключение коньков, горнолыжных ботинок и ботинок для сноуборда, вся спортивная обувь обычно не оснащена утепляющим слоем. Потому надо подумать о **дополнительной паре теплых носков**.

Если человек одет тепло, а ноги у него мерзнут, нагрузка на сердечно-сосудистую систему сильно увеличивается.

О чем надо помнить

Занятия на улице зимой – это дополнительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Поэтому одежда для активных занятий должна исключать перегрев и усиленное потоотделение, а для обычных прогулок быть достаточно теплой.

Серьезным спортсменам лучше выбрать специальную зимнюю экипировку – повседневная одежда для занятий не годится. Зато для нагрузок низкой интенсивности подходит обычная удобная одежда и обувь.

Экипировка для выхода на склон

Среди зимних видов спорта есть и те, которые в статистике травматизма занимают почетное место – горные лыжи и сноуборд. Именно для них требуется тщательный подбор специальной экипировки.

О том, что обязательно надо купить для выхода на склон, рассказывает Алексей Корочкин, научный сотрудник кафедры ЛФК и спортивной медицины РГМУ.

Как подобрать одежду

Даже если вы только начинаете учиться, для занятий надо выбрать одежду, предназначенную для конкретного вида спорта. Давайте разберемся, почему для беговых и горных лыж выпускается совершенно разная одежда. Занятия на обычных **беговых лыжах** – это цикличные интенсивные физические нагрузки.

И одежда для беговых лыж не должна быть теплой, иначе человек очень быстро вспотеет и потому замерзнет — даже двигаясь. Занятия **горными лыжами** по интенсивности не уступают беговым, но время подъема на гору или ожидания на ней человек проводит практически без движения на морозе и ветру.

Поэтому одежда для такого вида спорта должна быть достаточно теплой, чтобы не дать человеку замерзнуть, но скроенной так, чтобы не стеснять движения. Часто в одежде для горных лыж делают **специальные вкладки для защиты** от ударов при падении.

Защищаем голову

Для катания необходимо приобрести **шлем**. Использование шлема в разы снижает риск черепно-мозговой травмы даже у опытных спортсменов – ведь никто не застрахован от столкновения с начинающим любителем горных лыж или сноуборда.

Приобретайте шлем именно для того вида спорта, которым собираетесь заниматься. Нельзя использовать зимой для катания на лыжах с горы шлем, в котором летом катаются

на велосипеде. Они изготовлены из разных материалов, по-разному реагирующих на низкие температуры.

Кроме того, шлем предназначен амортизировать удар после падения из определенного типа поз, а также на разные поверхности – и эти показатели **разные в шлемах для разных видов спорта**.

...и суставы

Помимо шлемов используются **наколенники, защита для поясницы, локтевого и лучезапястного сустава**. Выбор такой защиты зависит от уровня вашей подготовки и того, насколько агрессивно вы планируете кататься.

Если у вас есть какие-то старые травмы опорно-двигательного аппарата, есть смысл надевать под одежду **бандажи** для поддержки мышц и суставов. Сейчас на рынке много этих устройств различного назначения и степени фиксации.

Обращаем внимание на материал

Если инвентарь некачественный, произведенный из неподходящих материалов или с несоблюдением технологии, повышается риск травмы, связанный именно с поломкой инвентаря. Так что экономить на нем не стоит, а качественный инвентарь может послужить не один год.

Любая приличная экипировка изготавливается из материалов, температурный режим которых соответствует времени года, когда она будет использоваться. И тот пластик, который хорошо работает летом, зимой может стать хрупким и треснуть от незначительного удара.

Выбирайте экипировку, подходящую именно для вашего увлечения. Не случайно разработчики патентуют великое множество виды защитной экипировки. Преимущественный способ получения травм для каждого спорта — свой.

Защищаем глаза

Во время спортивных занятий зимой очень важны **очки**, и дело не только в защите от летящего в глаза снега. Очки защищают лицо и глаза от повреждений – например от веток, ведь многие горнолыжные и сноубордические трассы проходят между деревьев.

Люди, которым необходима ежедневная коррекция зрения, для занятий активными видами спорта обычно используют контактные линзы. В этом случае обязательно надевайте сверху **защитные очки**. Боковой порыв холодного ветра может заморозить линзу, и она выпадет из глаза. Остаться «без глаз» на трассе – прямой путь к падению, столкновению и серьезным травмам.

Главное об экипировке для зимних видов спорта

Для катания на горных лыжах и сноуборде **обязательно надо приобрести** шлем, защиту, очки и специальную одежду. Обратите внимание на качество и предназначение материалов. Одной экипировки для зимы и лета не бывает.

Как одеваться на пробежку зимой



Похолодание — не повод отказываться от [занятий на улице](#) и перебираться на [беговую дорожку](#) в спортивном зале. Современные технологии в производстве одежды позволяют тренироваться в любую погоду и отказаться от тяжелой и неудобной экипировки.

Вот несколько советов по выбору [спортивной одежды](#) тем, кто собирается [бегать зимой](#).

Утепляем голову и шею

В холодные дни вы теряете до 40 процентов тепла всего тела, если ваша голова не покрыта. Чтобы защитить кожу от воздействия холода и ветра и предотвратить обморожение, вам может пригодиться следующее:

— **Теплая шапка.** Флис — идеальный материал для беговой шапочки. Этот легкий и эластичный материал легко отводит влагу от кожи головы и хорошо сохраняет тепло.

— **Утеплитель для шеи.** В спортивных магазинах сейчас легко найти флисовые или шерстяные воротники, заменяющие устаревшие шарфы. В ветреные и прохладные дни такие приспособления легко защищают шею от переохлаждения. Кроме того, такой воротник можно натянуть на нижнюю часть лица, чтобы согреть воздух для дыхания в морозный день.

— **Балаклава.** Под этим названием прячется хорошо знакомая **лыжная маска** — головной убор, который покрывает всю голову, оставляя открытыми только лицо или глаза. Обычно такие маски сделаны из флиса или шерсти. Они незаменимы, если температура на улице упала ниже минус пяти градусов.

— **Гигиеническая помада** поможет защитить губы от обветривания в холодные дни. Также ее можно использовать для защиты нежной кожи щек во время пробежки.

Утепляем верхнюю часть тела

Ключ к комфорту во время зимней пробежки — это многослойная одежда. Она позволяет не только эффективно удерживать тепло, но и защищает от переохлаждения, отводя пот от тела.

— **Базовый слой.** Зимой лучше использовать синтетическое спортивное [термобелье](#), которое позволяет коже оставаться сухой. На рынке можно найти много моделей на любой вкус и кошелек. Не стоит использовать обычные хлопковые футболки — промокнув, они так и останутся влажными.

— **Изолирующий слой.** Этот слой необходим для пробежек, когда температура на улице опускается ниже нуля. Выбирайте материалы, которые эффективно проводят влагу от базового слоя и при этом удерживают тепло. Лучший выбор – флис или полартек.

— **Внешний слой.** Одежда для внешнего слоя должна быть влаго- и ветронепроницаемой, чтобы эффективно защищать от переохлаждения во время дождя, мокрого снега и ветра. Выберите модели на молнии, расстегивая которую, можно регулировать температуру тела. Если температура на улице поднимается выше нуля, можно бегать без среднего утепляющего слоя одежды.

— **Перчатки и рукавицы.** Незащищенные руки в холодную погоду теряют много тепла. Для пробежек в дождь или ветер лучше выбрать защиту для рук, состоящую из двух слоев – утепляющего и изолирующего. В мороз лучше бегать в варежках или рукавицах – так пальцы греются намного эффективнее.

Утепляем нижнюю часть тела

При беге мышцы ног генерируют много тепла, поэтому сильно утеплять нижнюю часть тела не стоит. Обычно в холодную погоду достаточно **беговых брюк**, изготовленных из отводящего влагу и ветрозащитного материала. При температуре ниже нуля стоит надеть под них спортивное термобелье.

Выбираем обувь

Даже в морозную погоду ступни останутся теплыми, если они сухие и находятся в постоянном движении. При пробежке старайтесь не наступать в лужи и мокрый снег.

Кроме того, для занятий в зимний период лучше выбрать кроссовки без сетчатых вставок. Еще лучше подобрать специальную модель для бега в холодную погоду, оснащенную мембраной, которая отводит влагу от ступни, но не пропускает воду снаружи.

Выбираем носки

Для длительных пробежек не стоит использовать простые хлопчатобумажные носки. Они плохо отводят влагу от ступней и, намокая, способствуют появлению потертостей и волдырей. Вместо них приобретите несколько пар носок из технологичных тканей: они отлично удерживают тепло и отводят пот.

Самое важное

Правильно подобранная одежда позволяет сделать зимнюю пробежку комфортной и безопасной. Одевайтесь многослойно и не забудьте об утеплении головы, шеи и рук.

Зима – время для термобелья

Время толстых слоев одежды для холодного времени года давно и безвозвратно ушло.

Сейчас, чтобы утеплиться зимой, выгоднее приобрести термобелье.

Однако термобелье предназначено не только для тепла, но и для занятий спортом в любое время года.

Как выбирать эту одежду, рассказывает Алексей Корочкин, научный сотрудник кафедры ЛФК и спортивной медицины РГМУ.

Что может делать термобелье?



Самая важная функция термобелья – **создание оптимального режима терморегуляции**. Зимой оно сохраняет тепло около тела, но при этом отводит от кожи влагу, помогая избежать переохлаждения.

Функции термобелья **летом** – интенсивное отведение от кожи влаги, тепла и создание эффекта охлаждения кожи. При этом охлаждающий эффект проявляется в основном во время движения.

Вдобавок ко всему к ткани, из которого сделано термобелье, добавляются волокна с **антибактериальными свойствами**, чтобы сократить появление неприятного запаха при сильном потоотделении.

Термобелье нередко выполняет и компрессионную функцию: плотно облекая тело, оно поддерживает мышцы и защищает их от травм.

Как выглядит термобелье?

Основные виды термобелья – это футболка с длинным или коротким рукавом, майка и брюки или шорты разной длины. Изредка термобелье выпускается в виде комбинезона и снабжается капюшоном.

Зимой чаще всего используются футболки с длинным рукавом и брюками, а летом – шорты и короткие рукава.

В зависимости от назначения белья выбирается и **тип ткани**. Летнее белье – шелковистое и тонкое. Зимнее белье – плотное, более объемное и может быть даже «с начесом» на внутренней стороне.

Как правило, материал для такой одежды – это результат длительных разработок и получения сразу нескольких патентов. У каждого производителя – своя технология и свои секреты.

Выбираем по температурному режиму

Для зимы надо подбирать белье, которое «согревает» — сохраняет тепло, а для лета – «охлаждающее», сделанное из ткани, которая тепло отводит.

Кроме того, уже появились материалы, которые задерживают или отводят тепло в зависимости от того, в каком **температурном режиме** человек двигается. То есть, получается одно и то же белье – для зимы, весны, лета и осени. Но такие модели стоят достаточно дорого, и не всем по карману.

Выбираем по виду нагрузки

Термобелье предназначено не только для конкретных температур, но и для **разных типов нагрузки**. В зависимости от того, насколько интенсивно двигается человек, увеличивается или снижается выделение телом тепла.

Зато существует термобелье, которое предназначено для повседневной носки – для утепления зимой или снижения потоотделения летом.

Полезная синтетика

Нередко люди отказываются от покупки термобелья только потому, что оно сделано из **синтетических материалов**. Ведь еще со времен капроновых чулок и нейлоновых спортивных костюмов в сознании многих отложилась мысль, что синтетика — это негигиенично и неудобно, а самое здоровое нательное белье может быть только из натуральных материалов.

На самом деле лишь иногда термобелье делается из смеси натуральных и синтетических материалов. Чаще современное термобелье сделано из специально разработанных синтетических волокон с заданными свойствами: прочных, плотных, способных отводить лишнюю влагу и сохранять или задерживать тепло на теле.

Натуральные материалы всем спектром необходимых свойств не обладают.

Читаем информацию на упаковке

Основные характеристики термобелья производитель указывает **на упаковке**: температуру, при которой можно использовать белье, влажность, вид спорта. При выборе необходимо ориентироваться именно на эту информацию.

«На мой взгляд, термобелье – это тот слой одежды, правильный подбор которого для занятий очень важен, — резюмирует Корочкин. — Особенно зимой, когда эффективность работы остальной одежды будет зависеть от того, насколько правильно подобран первый слой. И если вы встанете перед выбором – купить дорогую специальную спортивную куртку или термобелье – я считаю, что начать надо именно с термобелья».

О чем нужно помнить при выборе утепления на зиму

При занятиях спортом лучше использовать термобелье – оно создает оптимальные режимы температуры и влажности кожи. При выборе ориентируйтесь на информацию на упаковке – для каждого времени года, интенсивности нагрузки и даже вида спорта выпускается отдельный вид термобелья.

Как правильно одевать ребенка для прогулок

Если прийти на детскую площадку в погожий день ранней осенью или поздней весной, можно увидеть рекордное количество совершенно **негуманно укутанных** детей.

Пока их матери в футболках и расстегнутых плащах мирно общаются между собой, дети в шапках и утепленных куртках, застегнутые на все пуговицы бегают вокруг. Мордашки покраснелись, волосы под шапками вспотели...

Мать, которая приведет в эту компанию ребенка без шапки в тонкой ветровке, обязательно получит штук 15 советов на тему «ему же холодно!».

Кому на самом деле холодно?

Наука говорит нам: обмен веществ у детей протекает **намного интенсивнее**, чем у взрослых. Также наука свидетельствует – обмен веществ происходит с выделением тепла. 2–3 летнему ребенку только на основной обмен требуется примерно вдвое больше энергии, чем взрослому, на килограмм массы тела.



Основной обмен – это когда мы тихо лежим и просто дышим. То есть, то, чем занимаются грудные младенцы в колясках. Но даже младенцы в колясках тратят энергии **больше, чем требуется** для основного обмена – потому что они еще переваривают свой обед.

При этом всякий уважающий себя ребенок, выбравшись из коляски, ведет себя в полном соответствии с заветами

маленьких обезьянок из мультика:

Редкий родитель двигается на детской площадке **хотя бы в половину также интенсивно**, как его ребенок. Во-первых, они уже давно получают удовольствие от другого, а во-вторых, даже если они и следуют неотступно за ребенком, ноги у них все равно длиннее и шагов требуется меньше.

А дальше начинается цепь непониманий. Выделяющие больше тепла дети одеты почему-то намного теплее малоподвижных взрослых с замедленным теплообменом. И их организм просто вынужден хоть как-то **охлаждаться**. Поэтому дети потеют. И, разумеется, **простывают на холодном ветру** куда быстрее более легко одетых, но сухих взрослых. Незнакомые с физиологией взрослые делают неверный вывод (ребенок слабо одет!) и утепляют его еще сильнее. Круг замыкается, ребенка причислят к «болезненным» и «простывающим от намека на ветер».

Проверьте уши и нос!

Все дети разные. Поэтому стоит ориентироваться именно на индивидуальную реакцию ребенка на окружающую среду. Есть простое правило проверки того, как ребенок ощущает себя на улице – если **уши и нос сухие и теплые**, значит, малыш не мерзнет.

Если ребенок – неважно, младенец в коляске или дошкольник – вернулся с улицы мокрый и явно перегретый, значит, с одеждой вы **переборщили**. «Пар костей не ломит» — не лучшая тактика в отношении детей на прогулке.

Для родителей умеренно смелых можно посоветовать одевать ребенка на улицу хотя бы так же тепло (или легко) **как себя**. То есть – мама в шапке, дочка в шапке. Папе свитер – сыну свитер. Взрослые в майках, ребенок в майке.

Для родителей посмелее и психически устойчивых к атакам окружающих можно порекомендовать одевать ребенка **немного легче, чем себя**. Именно по описанным выше причинам – подвижность и более интенсивный обмен веществ сам по себе заставляют юный организм выделять больше тепла.

Здесь, конечно, есть одна проблема: люди в общественном транспорте станут кидаться на вас с назойливыми советами надеть на ребенка шапку и пророчествами о том, что ему из окна продует уши, что он мерзнет. Вооружитесь **учебником физиологии**, чтобы отбиваться от таких советов.

Мембрана? Мембрана!



Большие города нашей страны, где средний достаток семьи повыше, переживают сейчас бум на **мембранную одежду** для детей. Эта одежда выводит влагу наружу, удерживая тепло внутри – по сути, ребенок греет себя сам, двигаясь. Поэтому мембранные осенние комбинезоны не толще ветровки, а зимние – тоньше традиционной осенней курточки на синтепоне.

Огромный плюс этой одежды – именно ее **легкость**. Дети могут свободно двигаться, бегать, прыгать, падать и вставать. Рядом с ними маленькие астронавты в тяжеленных комбинезонах на овчине, ковыляющие на негнувшихся ногах и падающие плашмя, кажутся существами иного вида.

Но в силе мембраны кроется и ее **слабость** – если ваш ребенок другого темперамента и мирно просиживает по полтора часа в песочнице, в таком комбинезоне он просто замерзнет. Также существуют правила того, что и как нужно одевать под мембранную одежду, в зависимости от температуры на улице. Наука это нехитрая, освоить ее можно легко.

Если не очень холодно, то подойдет хлопчатобумажная футболка с длинным рукавом или тонкая кофточка из флиса. Если на улице сильно холодает, тонкий **флис** можно заменить на толстый, не забыв поддеть под него хлопковую футболку. И только в случае сильных морозов надеваем шерстяной свитер. Почему флис? Потому, что он тоже отводит влагу от кожи и «передает» ее для дальнейшего выведения мембране. А вот футболки из синтетики на такое не способны — и сведут на нет все преимущества мембранной одежды.

Помните о слоях

Если вы выбираете ребенка в слинге, рюкзаке или «кенгуру» в качестве естественного утеплителя, вам придется полностью пересмотреть свои взгляды на то, как одеваться