

Сектор охраны здоровья детей и подростков Ин-та Санитарии  
и Гигиены и Кабинет Вожакого Крайкома ВЛКСМ.

---

W 43  
344

---

**Как пользоваться  
Солнцем и водой**

◆◆◆

Гор. Горький — 1935 год.



2014080554

ус  
ци  
тал  
пр  
но  
че  
жи  
ли  
Им  
лу  
че  
вя  
кр

зы  
те  
де  
но  
оп  
ст

ме  
По  
уч  
ки  
и  
ра

W 43  
344



35-35942

## Как пользоваться солнцем и водой.

Основными оздоровительными факторами в условиях лагерной жизни пионеров, помимо рационально построенного режима и хорошего питания, являются естественные факторы природы, при умелом пользовании ими. Давно уже установлено благотворное влияние солнца на человеческий организм. Солнечные лучи активируют жизненные процессы в организме человека, усиливают обмен веществ, ускоряют заживление ран. Имеются основания также считать, что солнечные лучи оказывают благотворное действие на кровь человека—увеличивается количество красных кровяных шариков и количество красящего вещества крови—гемоглобина.

Внешнее влияние солнца на тело человека сказывается в образовании на поверхности кожи темного пигмента—загара. Как и всякое сильно действующее средство, солнце может быть полезно, только в том случае, если применять его в определенной, строго рассчитанной дозировке, постепенно приучая организм к его действию.

При неумеренном пользовании солнцем не замедляет сказаться отрицательное его действие. Появляются головокружение и головные боли, учащенное сердцебиение и ожоги кожи, от легких ожогов (покраснение кожи, чувство жжения и зуда) до глубоких ожогов, сопровождающихся разрушением тканей.

Полагают, что лечебное и укрепляющее действие солнца лежит главным образом в действии, не световых солнечных лучей, т. е. видимой части солнечного спектра, а в действии химических ультра-фиолетовых лучей.

Ультра-фиолетовые лучи, являясь короткими лучами, слабее доходят до поверхности земли в низменных местностях, поэтому-то действие солнца значительно эффективнее и благотворнее в возвышенных и горных местностях. На равнине ультра-фиолетовые лучи доходят до нас лучше всего в то время года, когда солнце стоит высоко и лучи его падают наиболее отвесно, т. е. летом. Ультра-фиолетовые лучи не пропускаются обычным стеклом, следовательно облучение тела должно происходить на открытом воздухе, там, где нет никаких искусственных преград между солнечными лучами и кожей человека. Действие ультра-фиолетовых лучей усиливается при воздействии на организм человека на песчаной или широкой водной поверхности. Вот почему предпочтительнее принимать солнечные ванны на песчаном пляже на берегу моря, реки или широкого пруда.

В тех случаях, когда нет возможности пользоваться естественными пляжами, следует организовать солярии, т. е. место для приема солнечных ванн, путем устройства песчаной площадки в самом лагере. Об устройстве площадки будет сказано ниже.

Так называемые солнечные ванны состоят в том, что мы подвергаем действию солнечных лучей все тело равномерно. Для этой цели солнеч-

ные ванны следует принимать совершенно обнаженным. Необходимо также соблюдать по возможности спокойное положение поменьше двигаться. Солнце усиливает сердечную деятельность, сердцебиение учащается, а движения являются дополнительной нагрузкой для сердца.

Перед тем, как приступать к систематическому проведению солнечных ванн, все ребята должны быть осмотрены врачом. Болезни сердца у детей, чрезмерная истощенность, хронические формы малярии и некоторые другие заболевания—являются противопоказанием против приема солнечных ванн. Врач должен осмотреть ребят и выделить тех, кому солнечные ванны абсолютно запрещены, заменяя солнечные ванны воздушными, а также таких ребят, которые требуют специального наблюдения и осторожной дозировки ванны. Поэтому, также желательно, чтобы в первые дни врач присутствовал во время солнечных ванн лично. В тех случаях, когда врача в лагере нет, эту обязанность берет на себя хорошо подготовленная сестра. Лишь в дальнейшем можно поручить наблюдение во время солнечных ванн вожатому. Для начала солнечных ванн выбирают теплый, солнечный день без ветра. Первая солнечная ванна должна быть длительностью в 5 минут для младших ребят и в 10 минут—для старших.

Для того, чтобы солнце действовало равномерно на все стороны тела человека, необходимо поворачиваться к солнцу сначала грудью, потом одним боком, затем спиной и наконец вторым боком. Во время лежания на боку, соответствующая рука должна быть поднята на голову, чтобы не отбрасывать тень на грудную клетку.

Длительность солнечной ванны ежедневно увеличивается на 5 минут.

**Для детей до 12 лет:      Для детей старше 12 л.**

1-й день— 5 минут.	1-й день—10 минут.
2-й день—10       "	2-й день—15       "
3-й день—15       "	3-й день—20       "
4-й день—20       "	4-й день—25       "
5-й день—25       "	5-й день—30       "
6-й день—30       "	6-й день—35       "
7-й день—35       "	7-й день—40       "
8-й день—40       "	8-й день—45       "

В дальнейшие дни до конца месяца длительность ванны остается неизменной.

В теплые пасмурные дни солнечные ванны заменяются воздушными. При наличии сырости в воздухе, даже при достаточно высокой температуре воздуха, лежание в обнаженном виде отменяется. Воздушная ванна может быть заменена обычной деятельностью детей, причем ребята одеты только в трусы без рубашек. Во время лежания на солнце голова должна быть покрыта белой панамкой, защищающей голову и глаза от солнца. Солнечные ванны действуют до некоторой степени расслабляюще на организм и в данном случае прекрасное бодрящее действие оказывает вода, которой можно пользоваться или путем купания в реке, или путем принятия душа.

Купанье или душ могут следовать минуты через 3 после окончания солнечной ванны. Купанье в реке следует начинать с 2-х минут для первого раза при температуре воды 18°, постепенно уве-

личивая продолжительность купанья, доводят его до 10 минут и на этом останавливаются. После купанья необходимо тщательно досуха вытирать все тело полотенцем.

В тех случаях, когда приходится пользоваться душем из за отдаленности реки, нужно соответствующим образом оборудовать помещение для душа. Для душа огораживается площадь участка величиной в 25 кв. метров. Высота стен загородки—2 метра. Вдоль стен устраиваются скамьи с вешалками и крючками для подвешивания одежды и полотенца. Деревянный настил из гладко оструганных досок—служит полом. Настил устраивается с небольшим покатом, чтобы вода не застаивалась на поверхности пола. В полу проделываются отверстия, из которого вода стекает в канаву таким образом, чтобы она не скоплась под настилом. Для душа используется металлический или деревянный бак, помещенный на высоте 2-х метров над полом. Для увеличения пропускной способности душа—устраиваются 4 сита, размещенные крестообразно, таким образом одновременно душ могут принимать 4 ребят или можно им пользоваться пропуская детей по типу конвейера.

Крестообразное расположение леек имеет то преимущество перед расположением в одну линию, что требует меньше места. Бак наполняется водой с утра для того, чтобы вода до полудня могла согреться на солнце.

Солярий устраивается в виде деревянного настила на высоте 30—40 сантиметров над уровнем земли из расчета около двух кв. метров на ре-

бенка. В тех случаях, когда не представляется возможности устроить деревянный настил из за недостатка средств и материалов, можно ограничиться устройством песчаной солнечной площадки. Необходимо только, чтобы песок забирался в чистом месте. Слой песка толщиной в 15 см. Для того, чтобы песок не рассыпался и не уносился ногами, площадка обкладывается досками. Песок необходимо время от времени добавлять и защищать его от загрязнения животными. На песке, как и на пляже под обнаженное тело подкладывается простыня, служащая специально для этой цели или какая-нибудь другая легкая светлая ткань.

Если нет ни пляжа, ни песчаной площадки для приема солнечных ванн, детей укладывают на складные кровати.

---

Ответственный редактор Р. КЕПЛЕР.

---

Отпечатано в тип. Горьковского Крайисполкома в количестве 1000 экз. Заказ № 556. Крайлит № 227. Формат бум. 62×94, 1/4 печ. лис., колич. знаков в печ. листе 62000. Сдано в набор 16 мая 35 г. Подписано к печати 28 мая 35 г.



ется  
з за  
ани-  
дки.  
чи-  
Для  
ился  
есок  
дать  
к и  
ется  
дели  
ань.

для  
на

стве  
×94,  
абор





Бесплатно.

46120