**ШКОЛА ЗАКАЛИВАНИЯ** | Разрушитель мифов Валерий Неретин знает, как вылечить «магнитогорское горло»

# Верь, не бойся, не ленись

**Оказывается, у наших врачей-педиатров в ходу термин «магнитогорское горло» – рыхлое, покрасневшее, с увеличенными лимфоузлами, аденоидами, гландами. Впрочем, часто и долго болеющих детей с ослабленным иммунитетом много не только в Магнитке.**

Мы привыкли воспринимать бесконечные детские простуды как неприятную данность. Лечим малышей таблетками, поим горячим молоком, сбиваем температуру. Бывает, даже обливаем ножки ребенка прохладной водой, вспомнив о закаливании. И только вздыхаем, когда он через несколько дней «приносит» из садика очередное ОРЗ. Но есть в Магнитке человек, который знает, как разорвать этот порочный круг. Доцент кафедры физвоспитания МаГУ, кандидат педагогических наук, учитель здоровья с 25-летним стажем Валерий Неретин (на фото) готов разрушить мифы о простудах и закаливании.

## Миф первый: закаливание не помогает

«Пробовали мы это закаливание. Да и в садиках его проводят, не помогает», – говорят некоторые родители.

Валерий Неретин уверен – должна быть золотая середина. Экстремальное закаливание, вплоть до моржевания – область малоизученная. Другая крайность – весьма постепенное закаливание, по пять–десять минут в день. Известные советские педагоги Борис и Лена Никитины, вырастившие девять детей, называли это «размазыванием грязи». Если ребенка оздоравливают десять минут в сутки, а остальное время кутают и держат в тепличных условиях, эффекта не будет.

Неретин разработал семидневный учебно-оздоровительный курс – последовательный и довольно интенсивный. Это не только закаляющие процедуры, но и физические упражнения, массаж. Причем все в игровой форме, никакого насилия и неприятных ощущений. Конечно, неделя – это лишь «введение» в здоровый образ жизни, занятия должны «прописаться» в ежедневном расписании ребенка.

За основу педагог взял методику, одобренную Минздравом СССР. Книга «Физкультурный заслон ОРЗ» Бориса Толкачева стала настольной, когда заболела его маленькая дочь. Сейчас дети уже взрослые, а Валерий Федорович успешно занимается со своими внуками. За годы он существенно обогатил и развил методику, оздоровил около трех тысяч детей, причем не только в Магнитке.

## Миф второй: простуды – от холода

Отсюда вывод: чем «надежней» закутан ребенок, тем меньше у него шансов простудиться. Однако простуды чаще липнут к изнеженным, «тепличным» деткам.

Кроме специальных упражнений, Неретин рекомендует применять так называемое попутное закаливание – когда дети ходят босиком, в трусиках и майке, умываются холодной водой – причем моют не только лицо, но и уши, горло, едят мороженое и фруктовый лед, пьют холодные напитки, спят с открытой форточкой – но не на сквозняке. Одно из главных правил попутного закаливания – одеваться по погоде.

– Иностранцы удивляются трем вещам: нашим дорогам, туалетам и тому, как мы кутаем детей, – рассказывает Валерий Неретин. – Весной наблюдал в маршрутке: заскакивает молодая мама и сразу сбрасывает с себя капюшон. А двое ее сыновей так и сидят укутанные: шарф, шапочка, капюшон. У нее даже мысли нет, что детей надо раздеть. Пример из спорта: футболист в перерыве меняет влажную футболку не потому, что она грязная, а потому что тело начинает мокрые вещи сушить и может случиться переохлаждение. А посмотрите, как на прогулках в садиках детей кутают. Потому что мамы, бабушки и дедушки привели детей утром, когда было прохладно. А днем жара, но они наказали воспитателям – моего больного ослабленного одевайте теплей. А дети хотят играть, они двигаются, перегрев ведет к переохлаждению.

> Иностранцы удивляются трем вещам: нашим дорогам, туалетам и тому, как мы кутаем детей

## Миф третий: закаливание – для здоровых

Многие уверены – нельзя проводить закаливающие процедуры, когда ребенок болен или ослаблен. Однако учитель здоровья считает: ребенка можно и нужно закаливать во время болезни. За несколько секунд он не замерзнет – наоборот, после обливания почувствует прилив тепла. Ледяная вода стимулирует работу надпочечников, что вызывает прилив гормонов, организм мобилизуется, повышается иммунитет. У педагога существует план тренировок по закаливанию, ЛФК и массажу именно для заболевающих и уже заболевших детей. По мановению волшебной палочки ничего не делается – тренировки проходят круглосуточно, днем с перерывами в два-три часа, ночью – три-четыре. Обычно считают, что «сон лечит». Однако болезнь не спит. По сути, лечить детей исключительно днем «придумали» в медицинских учреждениях – это удобно.

Главная сложность: убедить родителей без страха следовать методике. В результате удается без лекарств и в короткие сроки вылечить не только простуду, но и пневмонию, бронхит, даже астму.

– Метод помогает всем при выполнении двух правил: не бойся и не ленись, – объясняет педагог. – Если не готов – ищи спасительную таблетку. Но ни в одной аптеке нет лекарства, которое заменило бы закаливание, массаж и движение.

## Миф четвертый: температуру надо сбивать

Знакомая ситуация – как только температура у ребенка начинает подниматься, ее начинают сбивать.

– Температура может быть золотой, она может быть другом, – рассуждает Неретин. – Удивляюсь, почему этого не знают участковые. Академик Владимир Татотченко доказал, что при 38,5–39,5 вырабатывается интерферон – «киллер», убивающий вирусы. Поэтому наша задача – как можно быстрее «выйти» на высокую температуру. Вспомните, в деревнях, когда мужик заболевал, обязательно надевал тулуп и валенки, рубил дрова, шел в баню, пил чай с малиной. А утром был здоров как огурчик. Недавний случай – младенцу месяц, подозрение на бронхит, вызвали врача. Он сразу выписал антибиотики двух видов в инъекциях и таблетках – наверное, чтобы дважды «прибить». А мы с родителями отнесли ребенка в баню, попарили и охладили несколько раз – болезнь отступила.

## Миф пятый: пейте, дети, молоко

Когда ребенок болеет, родители «прописывают» ему усиленное питание, жирные бульоны, уговаривают съесть еще ложечку «за маму и за папу», дают теплое молоко «от горла».

Учитель здоровья советует поменять режим питания – полезен умеренный голод, нет смысла «кормить болезнь». Нужно исключить молоко, сливки, жирный творог, сметану, каши на молоке, картофель, лапшу, белый хлеб, которые задерживают мокроту и слизь. Есть у педагога такой термин – сладкое закаливание», оно полезно и во время болезни, и когда ребенок здоров. Нужно пить холодный квас, морсы, соки, есть замороженные ягоды. Кстати, детям такой режим питания очень нравится.

Валерий Федорович уверен – если родители изменят подход к образу жизни ребенка, здоровых малышей в Магнитке станет больше

## «Рецепт» монахов

Валерий Неретин адаптировал для жителей городов метод, который применяют монахи Тибета. Они заходили босиком в горный ручей и делали 1068 шагов: тут и физкультура, и закаливание, и массаж подошв. Мы же можем шагать в ванне: ставим заглушку, включаем холодную воду, добавляем в нее снег или лед и «отправляемся в путь». А если умыться холодной водой, не забывая про уши и горло, оздоровительный эффект усилится.

**ФОРУМ** | Большинство россиянок становятся женщинами в 18–24 года

# Шутки шутками, но могут быть и дети

**В Росстате на представительном форуме российские и зарубежные ученые и специалисты обсудили результаты первого в истории страны обследования репродуктивного здоровья российских женщин.**

Широкомасштабный опрос проводился в 2011 году Росстатом совместно с Минздравом в партнерстве с Фондом ООН в области народонаселения (ЮНФА) и Центром по контролю и профилактике заболеваний Атланты (США). Получен огромный массив данных.

Исследователи узнали немало нового – например, о сексуальной жизни молодежи. Как показали опросы, к 18 годам 42 процента россиянок уже имели сексуальный опыт, а к 24 годам – практически все за малым исключением (92 процента). В моде «случайные связи»: у 59 процентов девушек первый половой контакт происходит до брака. Удивительно: почти треть 15–17-летних девчонок не были осведомлены о возможности забеременеть во время первого полового контакта. Казалось бы, даже в сельской глухомани сегодня это не является тайной, а вот поди ж ты...

Впервые вступая в интимную связь, 41 процент женщин не использовали никаких методов контрацепции. У половины из них контакт был спонтанным, еще 20 процентов просто не думали о предосторожности, а каждая 11-я хотела забеременеть. «Решением проблемы, – говорится в документе, – могло бы стать введение программы полового воспитания в школе...» Идея, прямо скажем, не новая.

Каждая третья беременность в России оказывается незапланированной, более 90 процентов из них заканчиваются искусственным абортом, 35 процентов женщин сообщили, что хотя бы однажды делали такую операцию. Более трети россиянок имели одного полового партнера, 62 процента сменили нескольких мужчин, а у каждой четвертой их было не менее трех. Тем не менее каждая пятая жительница России согласна с тем, что женщина должна быть девственной до свадьбы.

Отдельная песня – о домашнем насилии (пожаловались более трети российских женщин). Каждая пятая созналась, что ее поколачивали. А четыре процента заявили, что мужья принуждают их к близости против их воли.

При этом более трети женщин считают, что муж имеет право побить жену в следующих случаях: измена (32 процента), пренебрежение материнскими обязанностями (18 процентов), невкусно приготовленный ужин или отказ в сексе (6–7 процентов).

**На свежем воздухе долго быть – долгую жизнь прожить.** Казахская пословица