

Что делать, чтобы ребенок не болел

Почему дети растут и развиваются по-разному? Почему один болеет редко, а другой не вылезает из простуд? Такие вопросы, думается, не раз задавали себе многие родители. Наверное, причина в том, что не все в должной мере понимают значение такого важного фактора для развития ребенка, как закаливание. Методы закаливания, которые мы рекомендуем использовать, довольно просты, а потому при желании могут быть включены в образ жизни любой семьи.

Что такое закаливание?

Закаливание – система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды (холоду и жаре, изменению влажности и др.) и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты. Противопоказаний для закаливания нет. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают. После выздоровления, через 1-2 недели, его возобновляют с начального периода



Общие требования

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:

- соблюдение санитарных и гигиенических требований;
- сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
- специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
- поддержание температуры воздуха в пределах 20-22 0С.

2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).

3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.

5. Оптимальный двигательный режим.

Организованная двигательная деятельность

Утренняя гимнастика (ежедневно)

Занятия физкультурой (2 раза в неделю)

Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)

Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:

- утром
- после завтрака
- на прогулке
- после сна
- на второй прогулке



Закаливание:

- оздоровительные прогулки (ежедневно)
- умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук
- полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)
- воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре
- ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)

Система мероприятий в старшей группе будет отличаться от приведенной двигательным режимом и более сильными дозами закаливания (например, умывание, полоскание горла может проводиться прохладной, холодной и даже ледяной водой, увеличивается продолжительность воздушных ванн и ходьбы босиком и т.п.).

Оздоровительная работа

1. Сквозное проветривание
2. Санитарный режим
3. $t_0 = 20-22^{\circ}\text{C}$
4. Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей
5. Оптимальный двигательный объем (4 ч в день)
6. Утренняя гимнастика
7. Физкультурные занятия
8. Подвижные игры
9. Закаливание: - оздоровительные прогулки;
 - умывание прохладной водой;
 - воздушные ванны:
 - а) гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики);
 - б) дорожка здоровья;
 - в) облегченная одежда;
 - г) сон с открытой фрамугой.
10. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период
11. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний
12. Витаминизация III блюда

Основные принципы и средства закаливания

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода.

Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата. Но, говоря о закаливании как средстве физического воспитания, мы имеем в виду не только приспособление организма, происходящее под влиянием неблагоприятных условий. Закаливание надо рассматривать как сознательное применение в определенной системе мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды. Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур несомненно. Закаленные дети меньше болеют, легче переносят заболевания.

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.

Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным. Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни. Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка.

Есть дети чувствительные, к ним применяются более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания нецелесообразно. Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок их проведения.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

«Вода» «Вода»

Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Принцип постепенности легче всего выдержать именно при применении воды: можно взять воду той температуры, которая нужна в данном случае, постепенно снижая ее.

При проведении водных процедур с детьми дошкольного возраста следует придерживаться следующих правил:

1. Надо, чтобы дети к воде подходили с теплым телом, при этом нужно, чтобы в помещении, где это происходит, температура соответствовала принятым для данного возраста параметрам, а также, чтобы детям не приходилось долго ожидать своей очереди.

2. Надо проследить за своевременным появлением покраснения кожи. Если эта реакция запаздывает, надо способствовать ее наступлению, тщательным растиранием кожи полотенцем "до красноты".

3. Чем холоднее вода, тем короче должно быть время ее "соприкосновения с телом".

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела: спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие.

3. Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 - 20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания необходимо выполнять движения. Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями почек, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких. В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается врачами.

"ВОЗДУХ"

"ВОЗДУХ"

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей. Из специальных мер закаливания воздухом в детских садах применяются: сон в хорошо проветренном помещении, воздушные ванны.

"СОЛНЦЕ"

"СОЛНЦЕ"

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры при этом надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.
- в старших группах до 30-40 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.

Все закаливающие процедуры должны проводиться ежедневно. Обтирание и обливание проводятся после сна, строго под наблюдением медицинских работников.

Одежда детей на прогулке в зимнее время года

от + 6 до - 3: 4-х слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, рейтузы, куртка или демисезонное пальто (без трикотажной кофты, если t_0 выше 0 градусов).

от -3 до -8: 4-х слойная одежда: белье, платье, кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги.

от -9 до -14: 5-ти слойная одежда: белье, платье, кофта или свитер, колготки, рейтузы (2 пары), зимнее пальто, утепленные сапоги.

Сон в группе при t_0 +16 +15 - теплая рубашка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло.

Одежда детей при различной t_0 воздуха помещения

+ 23 и выше

1-2-х слойная одежда: тонкое х/б белье, легкое х/б платье, с короткими рукавами, носки, босоножки.

+21- 22

2-х слойная одежда: белье, платье х/б или полушерстяное с длинным рукавом, колготки для детей 3-4х- лет, для детей 5-7-ми лет - гольфы, туфли.

+18 – 20

2-х слойная одежда: белье, платье с длинным рукавом, колготки, туфли.

+16 – 17

3-х слойная одежда: х/б белье, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, кофта, колготки, туфли или теплые тапочки.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию принадлежит большое место.

Сделать организм человека стойким, гибким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды - такова задача закаливания.

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать всю жизнь, изменяя формы и методы его в зависимости от возраста.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями (так называемыми "простудными" и другими);
- приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды и других факторов закаливания;
- воспитывать умение преодолевать трудности.

Наиболее широкие возможности для оздоровления предоставляются летом. Использование в полной мере таких естественных факторов природы, как солнце, воздух, вода, обогащение питания свежими фруктами, повышение двигательной активности, все это благоприятно влияет на здоровье детей.

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течет водица –

Я хочу умыться.

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась –

Смыла с рук и пыль, и грязь.

Полотенчиком махровым,

Разноцветным, чистым, новым,
Вытру спину, плечи, шею.
Чувствую себя бодрее!

Чищу зубы пастой мятной,
Ароматной и приятной.
Щеткой действую умело,
Зубы будут очень белы!

К речке быстро мы спустились
Наклонились и умылись.
Раз, два, три, четыре –
Вот как славно освежились.
А теперь поплыли дружно.
Делать так руками нужно:
Вместе раз – это брасс.
Одной, другой – это кроль.
Три, два, один – плывем, как дельфин.
Качаясь на волне, плывем на спине.
Вышли на берег крутой,
отряхнулись – и домой

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может

выработать необходимые реакции. Закаливание нельзя проводить как бы впрок. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то образовавшиеся в организме условия связи на раздражения холодом быстро угасают и сопротивляемость снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В - третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°C. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка. Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°C через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной

температуре воздуха 21-22°C. Конечная температура воздуха 16-18°C. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

Закаливание водой начинают с самых слабых воздействий, которые вскоре заменяются общими процедурами. Наиболее мягкой водной процедурой является влажное обтирание, после которого кожу ребенка необходимо растереть мягким сухим полотенцем. Сначала обтирают руки и ноги, затем все тело.

К местным процедурам относится обливание ног водой. При этом смачивают нижнюю половину голени и стопы. Обливание ног проводят при t° воздуха в помещении не ниже 20°C.

К местным водным процедурам относятся местные ванны для рук и ног. Ручные ванны можно проводить во время игры с водой. Ножные ванны оказывают не только местное, но и общее воздействие на организм ребенка. Ножные ванны проводятся детям с 1,5 лет. Сначала ребенку моют ноги теплой водой, затем все более холодной (снижают t° через 4-5 дней на 1°C и доводят до 22°C, детям старшим 18°C). Продолжительность ножной ванны от 1 до 3 мин. Ноги должны быть при этом теплыми. В этом случае воздействие холодной воды вызывает соответствующую реакцию со стороны кровеносных сосудов. При обливании или мытье холодных ног такой реакции не наступает. Поэтому обливание ног нужно проводить после дневного сна.

Душ является более сильным закаливающим средством, чем обливание, поскольку на кожу ребенка оказывают воздействие более сильные струи воды, возбуждающие ребенка. Особенно он полезен детям вялым и заторможенным.

Закаливание солнцем происходит обычно во время прогулок. Продолжительность солнечных ванн от 2-3 до 10 мин. одномоментное. Очень важно следить за индивидуальной реакцией ребенка, не допуская перегревания.

Первым требованием для проведения закаливания является создание гигиенических условий. Это обеспечение чистого воздуха и рационального сочетания t° воздуха и одежды детей, бактериальная и химическая чистота

воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание очень кратковременно, в течение 5-7 мин.

Необходимо сквозное проветривание:

- а) перед приходом детей;
- б) перед занятиями;
- в) перед возвращением детей с прогулки;
- г) во время дневного сна (в группе), после сна (в спальне);
- д) после полдника;
- е) после ухода детей домой.

Температура воздуха в группе восстанавливается через 20 мин. В каждом групповом помещении находится график сквозного проветривания с указанием времени. Для поддержания t° воздуха в группе используют постоянное одностороннее проветривание, но не сажать под открытые фрамуги детей и следить, чтобы не было сквозняка. В туалетной и умывальной комнате никаких сквозных и односторонних проветриваний в присутствии детей не должно быть. Следить чтобы дети долго не находились в туалете, чтобы не мочили рукава, т.к. мокрая одежда вызывает резкое охлаждение, и вызывает простудные заболевания.

Оздоровляющее действие воздуха необходимо использовать при организации дневного сна, путем правильной одежды и проветривания. Спать дети должны при открытой фрамуге, в любое время года.

Древнейший способ закаливания – хождение босиком. Существует много способов тренировки к босохождению. Утром и вечером нужно ходить босиком по комнате от 15 до 30 мин. Каждый день время удлиняется на 10 мин. и доводится до 1 часа. Особенно хорошо действует хождение босиком по твердому грунту земли или мелкому гравию. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду. Для закаливания носоглотки рекомендуется ежедневно утром и вечером полоскать горло холодной водой. Начальная t° воды 23-28 $^{\circ}$ понижая через каждую неделю на 1-2 $^{\circ}$ и постепенно доводить до t° воды из крана водопровода.

Практически здоровые дети могут сразу начинать закаливающие полоскание, начав с $t^{\circ} 25^{\circ}$ снижая ее каждые 2-3 дня. Через месяц можно перейти на полоскание отварами трав, просто водой из крана, раствором морской соли.

С помощью средств закаливания достигается высокая сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам. Достичь высокого эффекта можно лишь при соблюдении определенных принципов проведения закаливающих процедур.

Прежде всего закаливающие процедуры следует проводить систематически, а не от случая к случаю. Только регулярно проводимые закаливающие процедуры позволят нервной системе приспособиться к меняющимся условиям внешней среды. Закаливание надо проводить ежедневно. Практика показала, что организм привыкает к холоду быстрее, если охлаждение проводить каждый день по 5 мин., а не через день по 10 мин. Длительные перерывы в закаливании ведут к угасанию, а то и полной утрате приобретенных защитных реакций. Обычно уже через 2-3 недели после прекращения процедур организм теряет устойчивость к простуде. Значит перерывы недопустимы. Если же перерыв был, то закаливание возобновляется с «мягких» процедур. Очень важно выработать привычку к закаливающим процедурам, чтобы они со временем переросли в насущную потребность на всю жизнь.

Другое обязательное условие закаливания – постепенность в усилении воздействия процедур. Только последовательный переход от малых доз к большим, нарастающее усиление того или иного раздражителя обеспечивает желаемый эффект.

Традиционные виды закаливания детей.

утренний прием на свежем воздухе, гимнастика

оздоровительная прогулка

воздушные ванны

воздушные ванны с упражнениями

сон с доступом свежего воздуха

умывание в течение дня прохладной водой

полоскание рта прохладной водой

хождение босиком до и после дневного сна

хождение босиком по «дорожке здоровья»

(массажные коврики) после дневного сна

солнечные ванны

Примерная схема закаливания детей от двух до семи лет

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20градусов.

1. Воздушная ванна—10—15 минут. Ребенок двигается, бегаёт; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6—7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.
2. Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех— верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.
3. Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой—в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.
4. Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальне не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.
5. Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1—2-х часов до 3—4-х часов.
6. В летнее время солнечные ванны от 5—6 до 8—10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.

7. Полоскание рта (дети двух— четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день— утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

Комплекс оздоровительных мероприятий после сна

Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик золотой,

Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!» - говорит.

«Закаляйтесь!» - всем велит.

Комплекс закаливающих упражнений.

1. «Киска просыпается! (Предложить детям вытянуться в кровати, прогнуть спину, вытянуть вверх руки).

На коврик котята спят,

Просыпаться не хотят.

Вот на спинку все легли,

Расшались тут они.

Хорошо нам отдыхать,

Но уже пора вставать.

Потянуться, улыбнуться

Всем открыть глаза и встать.

2. «Игры с одеялом» (Дети прячутся под одеяло 2-3 раза)

Вот идет лохматый пес,

А зовут его Барбос!

Что за звери здесь шалют?

Переловит всех котят.

3. «Легкий массаж». (Поутюжить руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь)

4. Дети выходят из спальни в группу. Ходьба по «дорожкам здоровья»

1-я дорожка – массажные коврики

2-я – ребристая

3-я – с нашитыми пуговицами

4-я перешагивание через препятствия (кирпичики)

Зашагали ножки, топ-топ-топ!

Прямо по дорожке, топ-топ-топ!

Ну-ка, веселее, топ-топ-топ!

Вот как мы умеем, топ-топ-топ!

Топают ножки, топ-топ-топ!

Прямо по дорожке, топ-топ-топ!

5. Гигиенические процедуры.

Кран откройся! Нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойся, мойся, обливайся!

Закаляйся! Закаляйся!

Некоторые приёмы закаливания детей дошкольного возраста в условиях ДОО и семьи

1. Обширное умывание

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладони и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а также шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальне не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

