

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ О.О.БОГОМОЛЬЦЯ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до практичних занять для студентів**

Вибіркова дисципліна: «Основи догляду за здоровою дитиною»

Тема заняття: Загартовування

Галузь знань: 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність: 222 «Медицина»

Кафедра педіатрії № 2

Затверджено на засіданні кафедри педіатрії №2 від 29 серпня 2025 р,
протокол № 1

Завідувач кафедри,
член-кореспондент НАМН України,
професор

Волосовець О.П.

Розглянуто та затверджено:

ЦМК з педіатричних дисциплін від 29 серпня 2025 р., протокол № 1

Голова ЦМК, професор

Починок Т.В.

Конкретні цілі:

1. Знати провідні чинники навколишнього середовища та природні детермінанти, що впливають на здоров'я дітей і підлітків.
2. Знати основні закономірності росту і розвитку, та особливості морфо-функціонального стану дитячого та підліткового організму.
3. Оволодіти знаннями про особливості загартовування повітрям, водою, сонячним випромінюванням.
4. Засвоїти гігієнічні норми засобів для загартовування, методику впровадження їх у практику професійної діяльності серед організованих контингентів, окремих груп дітей та сімей.
5. Оволодіти методикою оцінки ефективності загартовуючих засобів.

Результати навчання

Інтегральні компетентності: здатність застосовувати різні методи загартовування у дітей різного віку.

Загальні компетентності:

- Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу
- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
- Знання та розуміння предметної галузі та розуміння професійної діяльності
- Здатність до адаптації та дії в новій ситуації
- Здатність працювати в команді
- Здатність до міжособистісної взаємодії
- Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово
- Здатність спілкуватись іноземною мовою
- Здатність використовувати інформаційні і комунікаційні технології

- Здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації з різних джерел
- Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків

Спеціальні фахові компетентності:

- Здатність збирати медичну інформацію про пацієнта
- Здатність розв'язувати медичні проблеми у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності
- Здатність до оцінювання впливу навколишнього середовища та природних детермінант на стан здоров'я індивідуума, родини, популяції
- Дотримання етичних принципів при роботі з пацієнтами та їх батьками
- Дотримання професійної та академічної доброчесності

Практичні навички:

- Вміти будувати довірливі відносини при комунікації медичного працівника з дитиною та її батьками
- Вміти визначити проблеми та потреби дитини при зверненні за медичною допомогою
- Вміти складати план програми загартовування для дітей різного віку та стану здоров'я
- Вміти давати пояснення на поширені питання дитини та її батьків щодо методики впровадження засобів для загартовування у практику

Методи навчання:

- словесні (пояснення, бесіда, дискусія)

- наочні (демонстрація)
- практичні (практична робота)
- метод клінічних кейсів
- проблемно-орієнтований метод

Методи контролю:

- тестовий контроль початкового рівня знань
- ситуаційні задачі
- усне індивідуальне опитування
- виконання письмових завдань
- групові завдання з використанням імітаційних ігор на заняттях
- співбесіда за результатами самостійної роботи

Базовий рівень підготовки:

Вивчення дисципліни не потребує базової спеціальної підготовки. Шкільні знання з предметів анатомія, біологія, основи безпеки життєдіяльності, основи здоров'я, фізична культура.

Питання до заняття:

1. Значення загартовування для здоров'я дитини.
2. Фізіологічні механізми загартовування.
3. Для чого потрібне регулярне загартовування.
4. Основні принципи загартовування.
5. Спеціальні загартовуючі процедури.
6. Вплив повітряних ванн на організм дитини.
7. Значення загартовування водою.
8. Вплив обтирання на організм дитини.
10. Вплив обливання на організм дитини.
11. Вплив купання у відкритих водоймах на організм дитини.
12. Вплив загартовування сонцем на організм дитини.

13. Вплив комплексного загартовування на організм дитини.

14. Ознаки правильного і неправильного загартовування.

Практичні завдання:

1. Визначати проблеми та потреби дитини в загартовуванні при зверненні за медичною допомогою.
2. Здійснювати оцінку готовності дітей до початку проведення загартовуючих процедур.
3. Засвоїти гігієнічні норми засобів для загартовування, методику впровадження їх у практику професійної діяльності серед організованих контингентів, окремих груп дітей та сімей.
4. Здійснювати складання програм загартовування для дітей різного віку в залежності від їх потреб та можливостей.
5. Проводити оцінку та ретельно обґрунтовувати вплив на організм дітей засобів для загартовування.
6. Результати роботи оформити в письмовому вигляді.

Зміст теми та матеріали для користування на практичному занятті

Загартовування є важливою складовою здорового способу життя для дітей різного віку. В сучасних умовах загартовування набуває особливого значення. Поєднання рухової активності з різноманітними формами загартовування дають ту справжню міцність здоров'я, яка робить дитину більш стійкою до впливу несприятливих погодних факторів, до фізичних і психічних перевантажень. Все зазначене разом в свою чергу сприяє зміцненню і збереженню належного тону вищої нервової діяльності, підвищенню фізичної і розумової працездатності дитини.

Загартовування – це комплекс методів впливу на організм, спрямованих на підвищення його функціональних резервів та стійкості до несприятливої дії факторів навколишнього середовища (холоду, спеки, холодної води, зниженого атмосферного тиску, УФ-випромінювання тощо) шляхом науково-обґрунтованого систематичного тренуючого дозованого впливу цими чинниками.

Сучасні комфортні умови проживання, одяг, транспорт зменшують вплив мінливих умов погоди на організм людини і знижують його стійкість по відношенню до метеорологічних факторів.

Загартовування має загальнозміцнювальну дію на організм, покращує кровообіг, нормалізує діяльність нервової системи, обмін речовин, зменшує число застудних захворювань.

Вплив загартовування:

- Робить організм стійким до переохолодження і до застудних захворювань;
- Збільшує теплопродукцію, тепло утримується внаслідок звуження шкірних судин;
- Покращує роботу внутрішніх органів;
- Підвищує опірність організму до мінливих умов зовнішнього середовища;
- Прискорює обмін речовин;
- Покращує самопочуття та працездатність;
- Підвищує бадьорість та покращує настрій;
- Покращує психічне здоров'я, знижує рівень стресу;
- Сприяє релаксації та зменшенню болю (особливо при хронічних захворюваннях опорно-рухової системи).

В основі загартовування лежить принцип тренування нервової системи. Фактор загартовування впливає на нервові закінчення, розташовані у шкірі, а у відповідь виробляються захисні реакції організму. Загартовування впливає на всі ланки нервової системи, починаючи від кори головного мозку і закінчуючи периферичними рецепторами – клітинами, що сприймають подразнення, а також ендокринні та гуморальні механізми.

Загартовуючі заходи діляться на загальні (правильний режим дня, раціональне харчування, прогулянки, температурний режим у приміщенні) та спеціальні (повітряні та водні процедури, загартовування світлом, гімнастика, масаж).

Коли починати загартовувати малюка? Загартовування можна починати вже з перших днів життя дитини. Треба підібрати правильний та оптимальний метод, який буде приносити лише користь дитині. Метод загартовування і його інтенсивність залежить від віку. Головне пам'ятати правило: чим менша дитина, тим м'якшою мусить бути процедура. Поступово треба збільшувати інтенсивність сили діючого фактора. Загартовування так і працює – організм поступово звикає до дії подразників і з часом вносяться корективи щодо навантаження.

Основні принципи загартовування та правила проведення процедур:

1) загартовування можна починати і продовжувати тільки коли дитина повністю здорова;

2) необхідно враховувати специфічність впливу. Стійкість організму підвищується тільки до того подразника, дію якого він багаторазово зазнавав;

3) багатофакторність — різноманітність засобів та форм процедур забезпечує всебічне загартовування та підвищення стійкості до багатьох факторів;

4) правильно обрана зона впливу — необхідно піддавати впливу ті ділянки шкіри, які зазвичай вкриті одягом. Комбінація загального (все тіло) та місцевого (окремі частини тіла) загартовування підвищує стійкість організму до несприятливих зовнішніх чинників;

5) збільшення сили подразливої дії (зниження температури, збільшення кількості вправ, тривалості заняття та ін.) має бути поступовим;

6) заняття повинні проводитися систематично, протягом усього року. Тренуючий ефект, що загартовує, досягається за кілька місяців (в середньому, за 2–3), а зникає за 2–3 тижні, (у дошкільнят — через 5–7 днів). Звідси правило: не можна скасовувати загартовування навіть у разі легких хвороб дітей — слід зменшувати навантаження або інтенсивність подразника;

7) необхідно враховувати індивідуальні особливості дитини, її вік, стан здоров'я. Для ослаблених дітей загартовування проводиться у делікатному режимі, з повільним наростанням інтенсивності;

8) заняття повинні викликати позитивні емоції;

9) починати загартовування можна у будь-яку пору року, проте, найбільше вдалий час — літо і осінь, коли максимально можна використовувати природні фактори (ходіння босоніж, плавання у відкритих водоймах і т. д.);

10) потрібно дотримуватися температурного режиму. Під час загартовування обов'язково перевіряють стан шкіри дитини. Проводити процедуру можна лише в тому випадку, якщо ніс та кінцівки у малюка теплі. Не менш небезпечним є перегрівання дитини;

11) після перерви відновлювати загартовування слід поступово, з самого початку, але швидше, ніж у початковому періоді.

Показниками правильного проведення загартовування та його позитивних результатів є: міцний сон, гарний апетит, поліпшення самопочуття, підвищення працездатності та ін. Поява безсоння, дратівливості, зниження апетиту, падіння працездатності вказують на неправильне проведення загартовування.

Методи загартовування дітей

Найдоступніший метод — загартовування повітрям.

1. провітрювання приміщення. Загартовування повітрям починається саме з цього.

2. прогулянка, що включає сон на відкритому повітрі.
3. прийом повітряних ванн - найбільш м'яке та безпечне загартовування, з якого рекомендується починати систематичне загартовування.
4. загартовування сонячними променями.

Один з потужних чинників загартовування — водні процедури. Вода має велику теплоємність і теплопровідність, тому зручна для проведення процедур, що гартують, оскільки можна легко дозувати і розподіляти температурний вплив на тіло дитини. Водні процедури ділять на вологі обтирання, обливання, купання, плавання. Обливання й обтирання можуть бути загальними та місцевими.

Вологе обтирання – найбільш щадна водна процедура, її призначають ослабленим дітям після перенесених захворювань. Обтирання проводять рукавицею з м'якої тканини, змоченою водою відповідної температури. Спочатку проводять місцеве обтирання рук, ніг, потім тулуба й поступово переходять до загального обтирання (температура 32—22°). Після вологого обтирання шкіру розтирають сухим рушником із застосуванням щадного масажу до появи помірного почервоніння шкіри.

Обливання – справляє більш подразливий ефект.

Через 2 тижні від початку вологих обтирань можна приступити до місцевих ножних ванн. Під час обливання ніжки дитини знаходяться у мисці або відрі (в будь-якій ємності, де можливе занурення стоп та гомілок). При обливанні ніг підвищується тонус судин, збільшується частота пульсу, легенева вентиляція та газообмін, але лише в тому разі, коли температура шкіри стоп вища від температури води на кілька градусів. Тому перед обливанням треба здійснити фізичні вправи для ніг (поперемінне піднімання п'яток, не відриваючи носків від підлоги; перекочування з п'ятки на носок; ходьба, біг, стрибки на місці, присідання). Для обливання ніг застосовують воду, температура якої +28 - +16° С. Після обливання треба розтерти ноги рушником і знову зробити названі вище вправи.

Після обливання ніг приступають до загального обливання. При цій процедурі, крім дії низької температури, додається тиск потоку води. Під час проведення процедури голову дитини не обливають. У першу чергу обливають спину, потім груди та живіт, закінчують обливанням лівого і правого плеча. Температура води має бути на 2—3° вища, ніж під час обтирання.

Душ – ще більш енергійна водна процедура. Завдяки механічному подразненню падаючою водою, душ викликає сильну місцеву і загальну реакцію організму. Для загартовування використовують душ із середньою силою струменя – у вигляді віяла або дощу. Процедура повинна обов'язково закінчуватися енергійним

розтиранням тіла рушником, після чого, як правило, з'являється бадьорий настрій. Тривалість холодного душу не більше 40 с.

Температура повітря у приміщенні, де проводяться водні процедури, має бути НЕ нижчою за $+20 - +18^{\circ}$.

Враховуючи збуджувальну дію водних процедур, їх треба проводити після сну.

При високому ступені загартованості після фізичних навантажень – в гігієнічних цілях, а також для зняття стомлення, викликаного тренуванням або важкою фізичною роботою, корисно приймати так званий контрастний душ.

Після адаптації дитини до обтирання, обливання, душа можна приступати до плавання, яке є потужною загартовуючою процедурою, а також сприяє гармонійному фізичному розвитку дитини.

Купання та плавання — найулюбленіші дітьми водні процедури. Купання сприяє тренуванню нервово-гуморальних, серцево-судинних та інших механізмів терморегуляції, стимулює симпатико-адреналову систему, обмін речовин, дихальну функцію, адаптаційні можливості, надає виражену загартовуючу дію. Купатися можна через 1–1,5 години після їжі. Не можна купатися натщесерце. Входити у воду слід швидко, занурюватися — відразу, потім швидко розтиратися рушником.

Треба стежити, щоб діти із спітнілим та охолодженим тілом не входили у воду.

Тривалість перших купань для дошкільнят складає 1–3 хв., для школярів — 3–5 хв. Надалі тривалість купань можна збільшити до 10–20 хв. Відмінною формою загартовування дітей шкільного віку є купання у відкритих купально-плавальних басейнах, що функціонують цілий рік. Купання у водоймищах дітям починають при температурі води не нижчій за $+22^{\circ}$ і навколишнього повітря $+24, +26^{\circ}$.

Найефективніший оздоровчий вплив на молодий дитячий організм дає комплексне загартовування, яке сполучається з різними видами рухової активності (за уподобанням): силовими вправами, ходьбою, бігом, плаванням, спортивними іграми та ін., хоча це вимагає наполегливості і деякого часу. Таке загартовування сприятиме не тільки протистоянню застудам та екстремальним факторам зовнішнього середовища, але й зміцненню самодисципліни і вольових якостей, формуванню мотивації рухової активності і підвищенню фізичної та розумової працездатності дітей.

Крім традиційних, існують інтенсивні (нетрадиційні) методи загартовування, до яких відносять будь-які методи, котрі викликають хоча б короточасний контакт оголеного тіла людини зі снігом, крижаною водою, повітрям від'ємної температури. Є достатній досвід інтенсивного загартовування дітей раннього віку в батьківських

оздоровчих клубах, але практично немає наукових досліджень, які б свідчили про можливість використання цього виду загартовування.

Відомо, що екстремальна ситуація завжди стає стресом для організму. Великий світовий фізіолог Ганс Сельє стверджував, що, чим би не був викликаний стрес, реакція організму на нього завжди однотипна: спочатку мобілізуються всі сили, щоб вижити (в тому числі й імунітет), а після деякого часу настає друга фаза — виснаження (або пошкодження). У цій фазі всі захисні сили організму вичерпуються, відбувається зрив адаптації і після цього з'являється безліч різних захворювань.

Про користь або шкоду загартовування можна судити по ряду ознак. Так, відмінний апетит, хороший настрій, почуття бадьорості, міцний сон, висока працездатність – ось основні показники правильного проведення загартовування і його позитивного впливу. А от зниження апетиту, падіння продуктивності праці, дратівливості, безсоння вказують на помилки в схемі гартування. У цьому випадку необхідно терміново змінити форму і дозування процедур або звернутися за порадою до лікаря.

Ситуаційні завдання для самостійної роботи

Завдання 1

Мама з дівчинкою 10 років прийшли на прийом до лікаря. Вони наперед планують місце проведення літніх канікул дитини. Бабуся дівчинки живе за містом, поруч із річкою. Батьки розглядають можливість перебування дівчинки у бабусі на увесь період канікул. Мама і батько дитини ведуть здоровий спосіб життя, цікавляться питаннями загартовування. На прийомі мама попросила лікаря розповісти про основні правила купання у відкритих водоймах з метою загартовування. Яку інформацію має повідомити лікар відвідувачам?

Відповідь: Починають купальний сезон, коли температура води і повітря досягне 18–20°C. Припиняють купання при температурі повітря 14–15°C, води – 10–12°C. Краще купатися в ранкові і вечірні години. Спочатку слід купатися 1 раз на день, потім 2–3 рази, дотримуючись

при цьому проміжку між купаннями 3–4 год. Не рекомендується плавати відразу після їжі, перерва повинна бути не менше 1,5–2 год.

Не можна входити у воду надмірно розпаленим або охолодженим. У воді треба більше рухатися і плавати. Чим вода прохолодніша, тим енергійнішими повинні бути рухи. Тривалість купання спочатку становить 4–5 хв., надалі збільшується до 15–20 хв. і більше.

Завдання 2

Мама з дівчинкою 6 місяців прийшли при плановий профілактичний прийом до лікаря. Фізичний і нервово-психологічний розвиток, вигодовування дитини відповідають її вікові. Мама ретельно виконує всі рекомендації лікаря по догляду за дитиною. За словами жінки, останні місяці (червень-вересень) вона щодня двічі на день, між годуваннями гуляє з дитиною по 2–2,5 години. Під час прогулянок дівчинка переважно спить у дитячому візочку. Мама схвильована, чи не шкодить її дитині таке тривале перебування на вулиці. Що має сказати лікар жінці?

Відповідь: У будь-яку пору року для здоров'я дитини корисні оптимальні за часом і віком прогулянки. У теплу пору року прогулянки з дитиною рекомендується проводити щодня між годуваннями, 2–3 рази на день, по 2–2,5 години.

Показниками хорошої організації денного сну на повітрі дітей раннього віку є: швидке засинання, спокійний сон, рівне дихання, рожевий колір обличчя, відсутність поту, теплі кінцівки при пробудженні. Це свідчить про те, що дитина одягнена правильно та знаходиться у стані теплового комфорту. При охолодженні або перегріванні дитина спить неспокійно. Синюшність обличчя, холодний ніс, холодні кінцівки служать ознаками різкого охолодження. Спітнілий лоб та волога шкіра свідчать про перегрівання.

Завдання 3

Батьки з хлопчиком Б. 1 року прийшли при плановий прийом до лікаря. На прийомі присутня також бабуся дитини. Хлопчик добре росте і розвивається, харчування дитини відповідає її віковим потребам. При ретельному обстеженні лікар патології не виявив. Батьки дитини завжди дослухалися до порад лікаря, ретельно виконували всі рекомендації. Вони повідомили, що близько тижня у них гостює бабуся хлопчика, яка дуже схвильована умовами проживання дитини. На її думку батьки занадто часто провітрюють кімнату хлопчика, що там надто холодно, що дитина може застудитися. Яку інформацію має повідомити лікар рідним хлопчика щодо провітрювання у квартирі?

Відповідь: Кращий спосіб провітрювання — наскрізне, його можна влаштовувати під час відсутності дитини. Фактором загартування при провітрюванні приміщення є зниження температури на 1–2°C. Оптимальна температура повітря у приміщенні, де знаходиться грудна дитина, повинна підтримуватися в межах 20–22°C. При більш високій температурі у приміщенні ріст та розвиток дитини затримуються. Восени і взимку провітрювати приміщення необхідно 4–5 разів на добу по 10–15 хв. Влітку вікно може бути відкрите постійно.

<i>Зовнішня температура</i>	<i>Тривалість провітрювання приміщень (хв.)</i>
Від +10 до +6	25–35
Від +5 до 0	2–30
Від 0 до –5	15–25
Від –5 до –10	10–15
Нижче –10	5–10

Завдання 4

На прийомі у лікаря батько з хлопчиком 2 років. На момент візиту дитина здорова. Батько прийшов до лікаря з метою отримати рекомендації щодо можливостей проведення водних загартовуючих процедур для свого сина, адже наступного року дитина має почати відвідувати ДНЗ. Батько прочитав в інтернеті про користь обливання. Яку інформацію має надати лікар батькові по його зверненню?

Відповідь: Один з потужних чинників загартовування — водні процедури. Водні процедури ділять на вологі обтирання, обливання, купання, плавання. Обливання й обтирання можуть бути загальними та місцевими. Щоб психологічно підготувати дитину до обтирання водою, слід попередньо провести його обтирання сухою рукавицею (до появи на шкірі легкого почервоніння). Вологі обтирання починають з пальців рук — до плеча, ніг — від стопи до стегна, далі — груди, живіт, в останню чергу — спина. Тривалість однієї процедури 1–2 хв. Початкова температура води для обтирання дітей від 1 року до 3 років — 33–34°C. Дітям від 1 року до 3 років температуру води знижують через тиждень на 1°C і доводять до 25–26°C. Після закінчення обтирання малюка одягають.

Схема загартовування дітей грудного віку (за А.П. Лаптевим)

<i>Дні</i>	<i>Температура води, °C</i>	<i>Час охолодження, с</i>
1–5	37–36	180–200
6–10	36–34	180–200
11–15	34–32	180–200
16–20	32–31	180–200
21–25	30	150–180
26–30	29	150–180
31–35	28	150–180
36–40	27	120–150
41–45	26	120–150
46–50	25	90–120
51–55	24	90–120
56–60	23	90–120
61–65	22	90–120
66–70	21	60–90
71–75	20	60–90

Завдання 5

На прийомі у лікаря мама з підлітком. Відомо, що дитина перебуває на диспансерному нагляді у лікаря-отоларинголога з приводу хронічного гаймориту, хронічного тонзиліту та повторних отитів. Наразі хлопчик у задовільному стані. Він планує на зимові канікули разом із друзями зайнятися загартовуванням, а саме “моржуванням”. Підліток звернувся до лікаря з метою отримання інформації щодо ефективності зазначеної процедури. Яку інформацію має повідомити лікар дитині?

Відповідь: Зимове плавання – найвища форма загартовування, яке викликає максимальне напруження всіх фізіологічних механізмів терморегуляції і викликає значні зміни в діяльності практично всіх систем та органів. Запливи у крижаній воді надають надзвичайно сильний вплив на центральну нервову систему, а через неї і на інші органи. Під час перебування в холодній воді в організмі виникає «холодовий борг»: температура тіла знижується на 1–3°C, а шкіри – на 10–15°C, відбувається різке збільшення газообміну і витрати енергії,

підвищується артеріальний тиск, частішає пульс. Після купання всі адаптаційні механізми організму протягом години перебувають у стані великої напруги. Викликано це тим, що організм прагне компенсувати «дефіцит тепла».

Моржування, як екстремальний вид загартовування, викликає багато суперечок серед медиків. Адже при зануренні в крижану воду людина відчуває стрес, при якому відбувається потужний викид гормону надниркових залоз – адреналіну, який ще називають гормоном стресу.

Адреналін відповідає за адаптацію організму до екстремальних умов, знижує больову чутливість, прискорює серцебиття, підвищує кров'яний тиск, активує імунну систему. Але щоб завжди бути в тонусі і добре себе почувати, «морж» не повинен допускати навіть короткострокових перерв у загартовуванні, інакше самопочуття різко погіршується. Тобто організм потрапляє в залежність від холодних процедур і супроводжуючих їх відчуттів. Крім того, моржування не дає довгострокового ефекту – як тільки тренування припиняються, у людини починають «вилазити» всі застарілі хвороби. А в результаті постійних навантажень зношується гормональна система, що може призвести до ряду серйозних захворювань.

Тести

1. Показниками правильного проведення загартовування дитини та його позитивних результатів є все перераховане, окрім
- a) гарний апетит;
 - b) поверхневий сон;
 - c) поліпшення самопочуття дитини;
 - d) підвищення працездатності дитини.

Правильна відповідь: b)

2. Оптимальна температура повітря у приміщенні, де знаходиться грудна дитина, повинна підтримуватися в межах:

- a) 16–18°C;
- b) 18–20°C;
- c) 20–22°C;
- d) 22–24°C.

Правильна відповідь: c)

3. Купатися у водоймі після їжі можна через:

- a) 1–1,5 години;
- b) 1,5–2,0 години;
- c) 2,0–2,5 години;
- d) не має значення.

Правильна відповідь: a)

4. Загартовування це:

- a) зниження стійкості організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища;
- b) підвищення стійкості організму до сприятливих впливів зовнішнього середовища;
- c) підвищення стійкості організму до несприятливих впливів внутрішнього середовища;
- d) підвищення стійкості організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища.

Правильна відповідь: d)

5. Дітей з 2–3 тижневого віку у холодну пору року можна виносити на вулицю з температурою повітря не нижче:

- a) +5°C;

- b) 0°C.
- c) -5°C.
- d) -10°C.

Правильна відповідь: c)

Література

Основна:

1. Профілактична педіатрія : навчальний посібник / С. О. Мокія-Сербіна, Т. К. Мавропуло, Т. В. Литвинова, М. К. Золотарьова, В. В. Чечель, Н. І. Заболотня, В. А. Шелевицька, С. В. Юркова ; за ред. проф. С. О. Мокія-Сербіної. – Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2018. – 212 с.
2. Загартовування як важливий фактор оздоровлення студентів: методичні вказівки для студентів / Укл.: Горобей М.П., Чалий О.С., Добронизський Є.О., Колодяжна Т.П., Кузьменко М.Г. – Чернігів: ЧНТУ, 2016. – 23 с.

Допоміжна:

1. Іванько О. Г. Фізичний розвиток дитини. / О. Г. Іванько // Навчальний посібник, — Запоріжжя, — 2014 р.

Інформаційні ресурси:

<https://naurok.com.ua>

<https://vseosvita.ua/library/embed/010076eb-546c.docx.html>

Укладач: асистент Слюсар Н.А.