

## ОБЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СЕВЕРНОГО ПЛЯЖА «РА-СВЕТ» НА ДЕТЕЙ 7-15 ЛЕТ

П.П.Горбенко, Л.Г.Амарантова

В условиях хронической нехватки солнечной энергии жители Северо-Запада России страдают от синдрома хронической усталости и сниженного иммунитета. Дети школьного возраста, ввиду общей незрелости иммунитета в сочетании с большими учебными нагрузками, переносят это состояние особенно тяжело.

**Цель исследования** – изучить влияние на здоровье детей школьного возраста искусственно созданного излучения, спектром копирующего солнечное, а также некоторых других механизмов Северного пляжа «Ра-Свет» (далее – пляжа).

**Задачи исследования** - оценить соматическое здоровье, эмоциональное состояние детей до и после посещения пляжа.

**Материал и методы исследования.** Объект исследования – дети в возрасте от 7 до 15 лет (средний возраст – 12,3 г.), обоих полов, допущенные педиатром для посещения летнего оздоровительного лагеря. Обследовано 353 ребенка, из них мальчиков – 171, девочек – 182.

Контролем служили показатели здоровья детей, находящихся в том же лагере, но не посещавших пляж. Анкетирование детей и оценка их эмоционального состояния проводилось без контрольной группы.

Статистическая обработка полученных данных проводилась на персональном компьютере с использованием программы «Биостат».

### **Результаты.**

**Состояние кожи.** Все дети, посещавшие пляж, приобрели красивый ровный загар разной степени. При этом ни один ребенок не получил солнечных ожогов, не было необходимости использовать солнцезащитные крема, очки и прочие средства. У детей подросткового возраста после 5-6-ти посещений значительно улучшалось состояние кожи: снижалась сальность, уменьшались воспалительные и/или угревые процессы.

**Баланс ВНС.** Оценка здоровья детей по системе «Телекард» до и после курса посещений пляжа показала в  $88,2 \pm 2,2\%$  случаев нормализацию баланса ВНС. В основном это происходило за счет повышения тонуса парасимпатической нервной системы, что в  $79 \pm 1,2\%$  случаев напрямую коррелировало с количеством посещений пляжа ( $r=6$ ).

**Частота возникновения простудных заболеваний** в группе детей, посещавших пляж, составила  $2,9 \pm 0,2\%$ , что достоверно ниже, чем в контрольной группе –  $7,1 \pm 0,2\%$ ,  $p=0$ .

**Общий эмоциональный настрой** детей, по данным анкетирования, был положительный. Дети с удовольствием посещали пляж и выполняли все рекомендации врачей оздоровительного центра.

### **Выводы.**

1. Посещение Северного пляжа «Ра-Свет» благотворно влияет на кожу, как напрямую, так и опосредовано – через нормализацию вегетативного тонуса. В связи с этим он может применяться не только в сфере оздоровления, но и в косметической сфере.

2. Регулярное посещение пляжа улучшает общие показатели здоровья, повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

3. Этот метод оздоровления связан с получением положительных эмоций, вследствие чего может активно применяться у детей, а также у взрослых, желающих совместить оздоровление, косметические процедуры и отдых.