

[www.detkityumen.ru](http://www.detkityumen.ru)

## В сауну с детьми

Потребность «отдохнуть» - главная причина того, что взрослые не берут с собой в сауну детей. Особенно сложно бывает с маленькими детьми. Поведение детей в сауне может помешать другим посетителям. Но родители редко осведомлены о пользе приносимой сауной здоровью детей.

Состояние здоровья детей и подростков в последнее время внушает серьезные опасения. Некоторые из детских болезней можно предотвратить, регулярно посещая сауну.

С какого возраста начинать? В Финляндии такого вопроса практически не существует. Там даже грудных детей родители берут в сауну (правда в личную и у себя дома).

Если ребенок входит в сауну в первый раз, нужно смочить его лицо холодной водой, чтобы избежать ожога горячим воздухом. Но родителям не стоит беспокоиться, что их ребенок не вынесет сильной жары. Температура детского тела не повышается в той мере, как следовало бы ожидать. Причина этого явления – в сравнительно большем потоотделении у детей.

Важно, чтобы дети вели себя в сауне спокойно. С помощью маленьких хитростей, как «а ну-ка подождем, пока по животу потекут ручейки пота», «давайте послушаем, что это шуршит» или «кто дольше всех будет молчать?», можно добиться от детей неподвижности, не заставляя их скучать.

Дети охотно играют и плещутся в воде. Если обливание холодной водой начинать постепенно, и дать детям сделать это самим, то обливание станет для них привычным делом. Родители должны следить за тем, чтобы дети не переохладились, особенно маленькие.

Посещая сауну вместе с семьей и друзьями, дети приучаются к единству, сплоченности, естественному отношению к обнаженному телу, корректности и учтивости. После испытаний высокими и низкими температурами усиливается чувство собственного достоинства, растет уверенность в себе.

Сауна дарит детям ощущение радости жизни на фоне укрепления здоровья и повышения уровня гигиены.

Компания **"Terra Kaminos"** поможет Вам создать настоящий SPA-салон для Вас и Ваших детей у Вас дома – сауну можно установить в квартире или загородном доме, финскую или инфракрасную, любых размеров и из любых материалов. **Выезд проектировщика и предоставление дизайн-проекта для пользователей сайта «Детки!» – в подарок.**

[www.terra-kaminos.ru](http://www.terra-kaminos.ru)

Если у Вас появились вопросы, мы с удовольствием ответим на них: +7 (3452) 42-62-92, +7(3452) 60-43-99

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category135/category139/740/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category135/category139/740/)