

# ТАКОЕ ПРОСТОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ...

- Что такое закаливание
- Правила закаливания



Как же часто желание к укреплению своего здоровья заканчивается на этапе разговоров о закаливании. И дело вовсе не в лени, не в нехватке времени и силы воли: закаляться надо правильно и в этой статье несколько надежных правил закаливания!

Самое главное правило перед закаливанием – это консультация с врачом!!!!

## Что же такое закаливание.

Сначала давайте выясним, что такое закаливание. Закаливание — это одна из составляющих Здорового Образа Жизни. Под закаливанием понимают мероприятия, которые направлены на укрепление здоровья при помощи солнца, воды и воздуха. В идеальной варианте закаляться нужно с самого раннего детства. Закаленные дети реже простужаются, а если и болеют, то переносят простуды легко и без осложнений. Так, даже имея проблемы с иммунитетом, можно научить и приучить свой организм успешно справляться с простудными болезнями. Кроме этого закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

Но закаляться можно (и нужно) в том числе и взрослым людям. А ещё лучше закаляться всей семьей, ведь при поддержке и участии близких людей результат будет намного выше.

## 10 правил закаливания.

### **\* Консультация с доктором перед началом закаливания.**

Перед тем, как начать закаляться, независимо от возраста человека, нужна консультация с доктором. Если у вас есть хронические заболевания, то нужно пройти обследование еще и у профильного специалиста (ЛОР-врача, нефролога, кардиолога,).

### **\* Регулярность процедур.**

Основное правило закаливания – это регулярность. Если заниматься закаливанием время от времени, то от него не будет никакого эффекта. Регулярность и систематичность мероприятий очень важны для достижения наилучшего результата. Если эффект от закаливания не успел закрепиться, то вскоре он полностью исчезнет. Если закаляться 2-3 месяца, а потом бросить, вся «закаленность» испарится через 1-1,5 месяцев.

### **\* Постепенность усложнения процедур.**

С самого первого дня закаливания никто не обливается холодной водой и не ныряет в прорубь. Все процедуры вводятся постепенно, осторожно, чтобы организм не испытывал стресс, а понемногу привыкал к новым условиям внешней среды.

### **\* Четкий режим дня.**

Мы привыкаем в одно и то же время есть и спать, в определенные часы учимся, работаем и отдыхаем. Наш организм работает по часам. Закаливание должно гармонично, без стресса, вписаться в наш режим дня и стать неотъемлемой частью здорового образа жизни.

### **\* Полноценное питание.**

Чтобы организм смог противостоять инфекциям, ему нужна энергия, микроэлементы и [витамины](#). Поэтому рацион и ребенка, и взрослого человека должен включать мясо и рыбу, овощи и фрукты. Только полноценное, сбалансированное питание отвечает всем потребностям здорового организма.

### **\* Умеренные физические нагрузки.**

Держать организм в тонусе помогут ежедневные зарядки, пешие прогулки или легкие пробежки, пешие подъемы и спуски по лестницам. Ну а если речь идет о ребенке, то ему будет достаточно активной прогулки на детской площадке или катания с горки на санках. Любителям активных видов спорта гиподинамия и так не грозит. Физическая нагрузка должна доставлять удовольствие.

### **\* Ежедневные прогулки.**

Свежий воздух и прогулки в любую погоду очень важны для активной борьбы организма с атакующими его вирусами и бактериями. Самое главное — держать ноги в тепле, не забывать о варежках, шарфе и головном уборе.

### **\* Медицинское наблюдение.**

Если ребенок или взрослый, во время закаливания, почувствует себя плохо, надо обязательно сообщить об этом своему лечащему врачу. Очень важно посещать врача при любом недомогании или ухудшении самочувствия.

**\* Прекращение закаливающих процедур на период острых заболеваний.**

Даже самый закаленный человек может подхватить простуду или кишечную инфекцию. Если вы приболели и чувствуете себя плохо — закаливающие процедуры стоит приостановить.

**\* Хорошее настроение.**

Закаливание должно нравиться человеку и вызывать положительные эмоции. Если маленький ребенок еще не понимает, для чего родители проводят с ним те или иные процедуры, то надо превратить закаливающие мероприятия в увлекательную игру.

**\* Оценка результата и подведение итогов.**

Чтобы понимать, насколько полезно закаливание, можно вести индивидуальный дневник наблюдения здоровья. Записывать в нем все случаи возникновения респираторных инфекций, продолжительность болезни и ее тяжесть. Будет очень приятно осознавать, что записи появляются все реже и реже, а здоровье становится крепче и крепче!



