

Если хочешь
быть здоров



Закаляйся!

Закаливание

Закаливание – это система процедур, которые помогут защитить организм от гриппа, простуды и инфекционных болезней. Также закалка повышает качество жизни: улучшает сон и пробуждает аппетит, помогает вырастить ребёнка выносливым и энергичным. И до сих пор ещё не придумано средство для повышения иммунитета лучше. Кроме того, закаливание не требует денежных средств и доступно каждому.

Для проведения закаливающих процедур используются основные природные факторы — солнце, воздух и вода.



Результат, получаемый от закаливания

Закаленному малышу не страшны перепады температур, ветер, сквозняки и вирусы. Такой ребёнок реже болеет и гораздо легче переносит респираторные заболевания, имеет меньше проблем с кожей, нервной и пищеварительной системой, и даже с психикой.

Но закаливание имеет свои нюансы и даже противопоказания. Чтобы получить желаемый результат, нужно следовать рекомендациям.



Всем ли можно закаливаться?

Чтобы всерьёз начать закаливаться, важно получить консультацию врача: убедиться, что ребёнок здоров, знать, когда он болел последний раз и не обострились ли его хронические заболевания. **Больному или не совсем выздоровевшему ребенку закалка может навредить.**

Также важно помнить, что для закаливания существуют противопоказания. Например, заболевания сердечно-сосудистой системы, почек некоторые другие заболевания.



Закаливание солнцем

Принимая солнечные ванны, следует соблюдать простые правила. Начинать загорание следует в тени деревьев 3 - 4 минуты, с перерывом 10 минут. Каждый день прибавляй по 2 - 3 минуты пребывания на солнце. Очень полезно чередование: несколько минут на солнце, несколько минут в тени. Загорать следует в утренние и вечерние часы, подставляя под солнечные лучи попеременно то спину, то грудь, то бока. И еще не забудь, выходя на солнце, надень на голову панаму или платок.

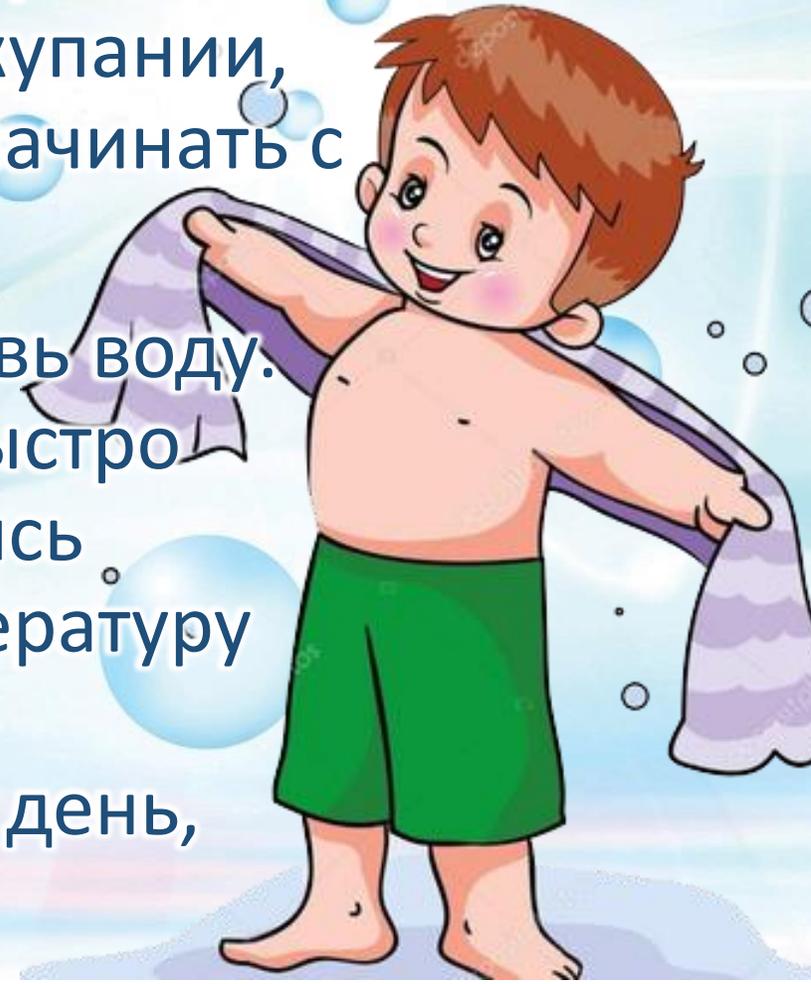
Ультрафиолетовые лучи помогают вырабатывать витамин Д и повышают обменные процессы. Они повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.



Закаливание водой. Обтирание

Вода помогает коже выделять вредные продукты обмена веществ в организме (при обтирании) и очищает от болезнетворных микробов (при купании, принятии ванн). Закаливание водой можно начинать с обтирания.

Как проводится обтирание? Сначала приготовь воду. Намочи рукавичку или полотенце в воде и быстро вытри им грудь, живот, спину. Потом разотрись докрасна сухим полотенцем. Запомни: температуру воды уменьшай постепенно. Но если начал закаливаться - делай эти процедуры каждый день, иначе не получишь хорошего результата.



Закаливание водой.

Контрастный душ

Полезен для организма контрастный душ, то есть поочередное обливание то теплой, то холодной водой. Встаньте под теплый душ на 1,5 минуты, затем облейте прохладной водой буквально 2 секунды, постепенно доводя время до 10 секунд, а затем плавно, день за днём снижайте температуру воды. Крайне полезная для здоровья привычка - завершать таким образом любую водную процедуру.

Летом можно закаляться купанием в естественных водоёмах - речках, прудах.



Прогулки и игры на свежем воздухе

Игры на свежем воздухе укрепляют иммунитет, повышают двигательную активность ребёнка и дарят хорошее настроение. Одеваться нужно по сезону. Так, чтобы не замерзнуть, но и не вспотеть. Дети и подростки должны гулять при любых погодных условиях, а продолжительность прогулки следует корректировать, согласно погодным условиям (от 1 часа до нескольких часов в день). Но необходимо учитывать, что если на улице -15°C и ниже, время прогулки стоит сократить, чтобы не случилось переохлаждения.



Ходьба босиком

Эта процедура не только улучшает здоровье, но и представляет собой великолепную профилактику плоскостопия.

Начинать ходить босиком нужно дома, далее, когда на улице потеплеет, можно пробовать гулять босиком и там: сначала по более приятным поверхностям – песку и траве, потом и по мелким камушкам, гальке и ракушкам.

Лучше гулять на пляже, даче, в парках, где риск получить травму стопы невелик.



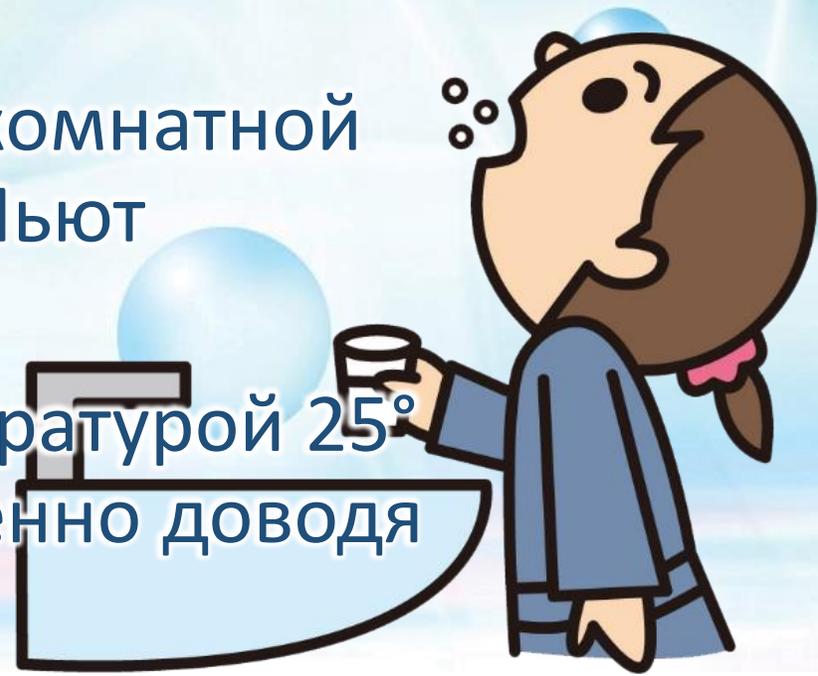
Закаливание горла

Воздействие холодом на слизистую горла. Как результат, слизистая привыкает и в дальнейшем спокойно реагирует на переохлаждение, холодные напитки и мороженое.

Начинать лучше в летнее время. Проводить дважды в день: с утра и вечером.

– **питье** (начинают с жидкости (вода, морс) комнатной температуры, постепенно понижая градус. Пьют маленькими глотками.

– **полоскания** (полоскать горло водой температурой 25° С. Каждые 4 дня градусы понижают, постепенно доводя воду до температуры 15° С.



Заключение

Чтобы закаливание было успешным, оно должно быть регулярным, а не несколько раз в год по настроению. От правильных действий взрослых зависит понравится малышу закаливание или нет. Процесс закаливания лучше превратить в весёлую игру.

Закаливание – лишь один из шагов к здоровому образу жизни. Полезно приобщаться с детства к физическим нагрузкам, правильному питанию и строгому режиму дня. Если выполнять все методы в комплексе, то положительный эффект для организма не заставит себя долго ждать!

Подготовила В.Ковалева, специалист по связям с общественностью ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП».

