Закаляйся,
если хочешь быть здоров!

Закаливание

Закаливание организма

- Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условнорефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования.
- Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации.

В процессе закаливания

- нормализуется состояние эмоциональной сферы,
- человек становится более сдержанным,
- Становится уравновешенным,
- улучшают настроение,
- придают бодрость,
- повышают работоспособность
- выносливость организма.

Закаленный человек легко переносит жару и холод, резкие перемены внешней температуры, способные ослабить защитные силы организма.

Процедура закаливания

Закаливание организма необходимо проводить изо дня в день, без длительных перерывов и вне зависимости от погодных условий. Положительный результат будет лишь в том случае, если длительность и сила действия закаливающих процедур будет постепенно наращиваться. Переход к более сильным воздействиям нужно осуществлять постепенно, исходя из учета состояния организма, характера его ответных реакций на воздействие.

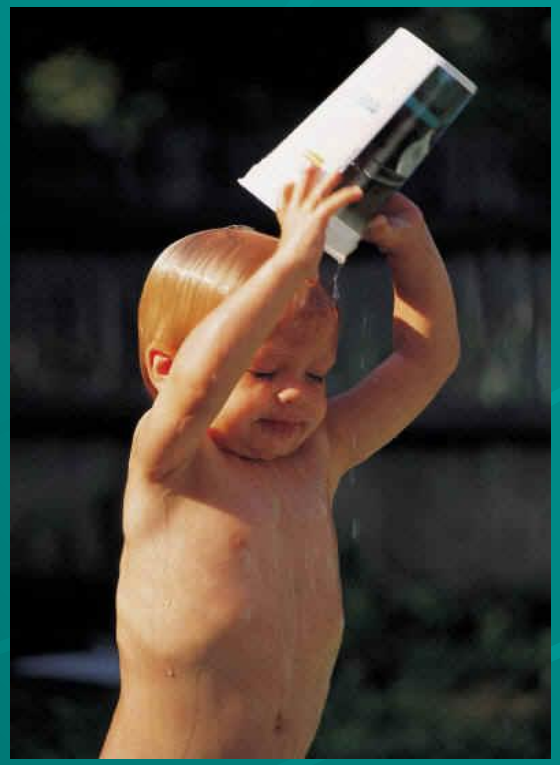
В весенне-летний период закаливание организма можно проводить более интенсивно, в осенне-зимний период температуру воды и воздуха снижают со значительными интервалами.

Первые шаги закаливания

- Перед закаливанием организма необходима его предварительная тренировка более щадящими процедурами. Можно начать ножных ванн, обтирания, а затем приступить к обливаниям, при этом соблюдая принцип постепенного снижения температуры.

Медицинская рекомендация

- Прежде чем начать закаливающие процедуры, нужно обратиться к врачу, потому что закаливание оказывает сильное воздействие на организм, особенно на людей, которые приступают к нему в первый раз. Врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять для предупреждения нежелательных последствий. Наблюдение врача в процессе закаливания организма поможет выявить эффективность процедур или обнаружить нежелательные отклонения в здоровье, позволить планировать характер закаливания в дальнейшем. Также важен самоконтроль при оценке эффективности закаливающих процедур. Он проводится с учетом массы тела, пульса, сна, аппетита и общего самочувствия.



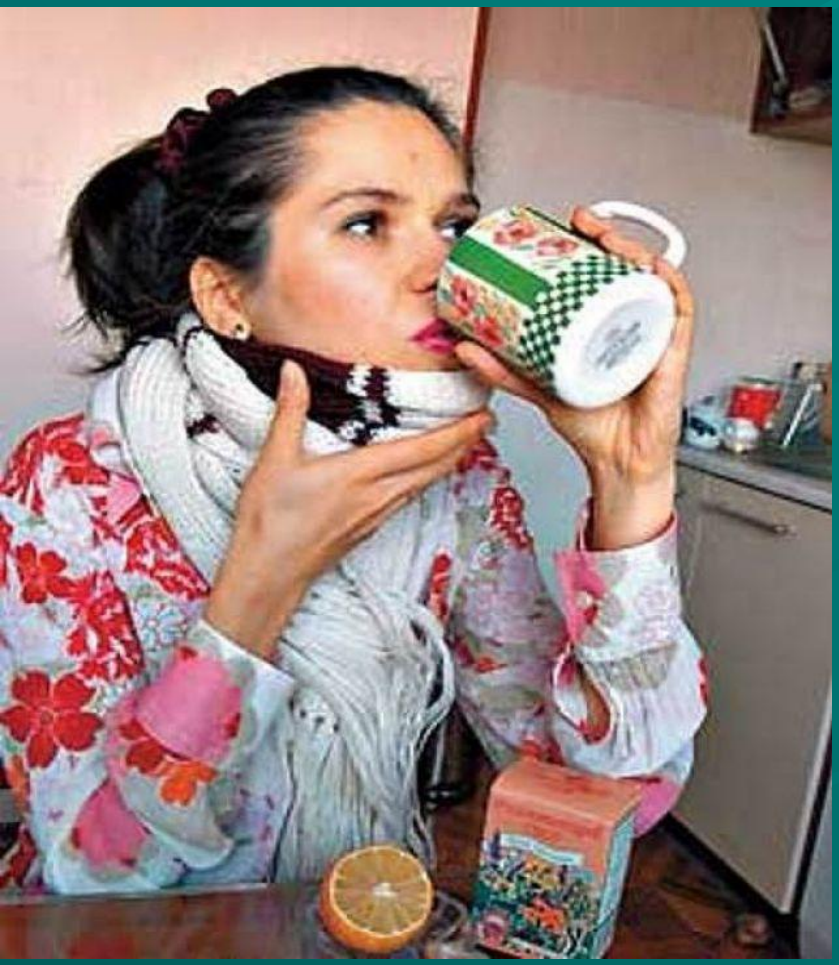
Основным средствам закаливания

- вода,
- воздух,
- солнечные лучи.

В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

Выбор процедур зависит от состояния

- здоровья,
- Географических условий места жительства,
- климатических условий места жительства,
- времени года.

Наибольший эффект достигается при использовании разнообразных закаливающих процедур.

Эффект при неправильных рекомендациях