

Закаливание в серебряном возрасте

Пожилым людям закаливание нужно начинать с обтирания ног полотенцем, смоченным водой комнатной температуры, снижая каждый день ее температуру на 1°C , а через неделю переходить на обливание или обмывание ног. После такой подготовки можно перейти к хождению босиком, соблюдая постепенность и систематичность.



Методы закаливания

Купание

Большим закаливающим действием обладают купания в открытых водоемах. При этом раздражение водой сочетается с воздействием воздуха. При купании и во время плавания согреванию тела способствует усиленная работа мышц. Обычно начинают купаться при температуре воды и воздуха не ниже $18-20^{\circ}\text{C}$ и прекращают при температуре воды $10-12^{\circ}\text{C}$, воздуха $14-15^{\circ}\text{C}$. Вначале продолжительность купания составляет 4-5 минут, постепенно ее увеличивают до 15-20 минут.

Во время слишком долгого купания или купания в очень холодной воде усиленный обмен веществ не может восполнить потерю тепла и организм переохлаждается. В результате вместо закаливания человек может нанести вред своему здоровью.



Хождение босиком

Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма.

Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.





Памятка:



- ~ Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров.
- ~ Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с водой комнатной температуры, постепенно понижая её на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.
- ~ Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду

- Ешьте фрукты и овощи. Каждый приём пищи начинайте с овощного салата.
- Выбирайте нежирные белковые продукты – соя, рыба, курица без кожи, очень постное мясо и обезжиренные или 1–2% молочные продукты.
- Внимательно читайте этикетки. Обратите внимание на слова «гидрогенизированные» или «частично гидрогенизированные» транс-жиры. Продукты с такими надписями не стоит выбирать.
- Ограничьте употребление готовых хлебобулочных изделий (например, пончики, печенье и крекеры). Они могут содержать много жиров, которые не являются здоровыми.
- Ограничьте количество жареной пищи, которую вы едите. Используйте здоровые способы приготовления рыбы, курицы и постного мяса, например, запекание, тушение, приготовление на пару.

3. Особое внимание должно быть уделено продуктам, богатым витаминами, фолиевой кислотой, минеральными элементами – кальцием, железом, йодом, медью, которые необходимы для обновления изнашивающихся ферментных систем.

Понижается кислотность желудочного сока, уменьшается секреция поджелудочной железы, слабеет двигательная активность кишечника, что нередко приводит к запорам. Такие изменения требуют соответствующего выбора продуктов и их определенной кулинарной обработки.

4. В питании пожилых людей возрастает роль ароматических и вкусовых веществ (пряные овощи: укроп, петрушка, лук, хрен, чеснок и т. д.), оказывающих



возбуждающее влияние на аппетит, нередко сниженное с возрастом, на секрецию пищеварительных соков.

Прочное место в питании пожилых и старых людей должна занять сырая пища (особенно растительная), но при ее приготовлении (степень измельчения) следует учитывать слабость жевательного аппарата, развивающуюся у людей с возрастом.

Питайтесь разнообразно в любом возрасте! **Пожилость** не исключение. (Исключение возникает только в случае наличия какого-либо заболевания, в этом случае свою диету обсуждайте вместе с Вашим лечащим врачом.)

Больше двигайтесь – ещё одно важное условие, чтобы сохранить здоровье в пожилом возрасте. Нередко пенсионеры воспринимают пенсию как сплошной отдых.

Закаливание водой

Моржевание

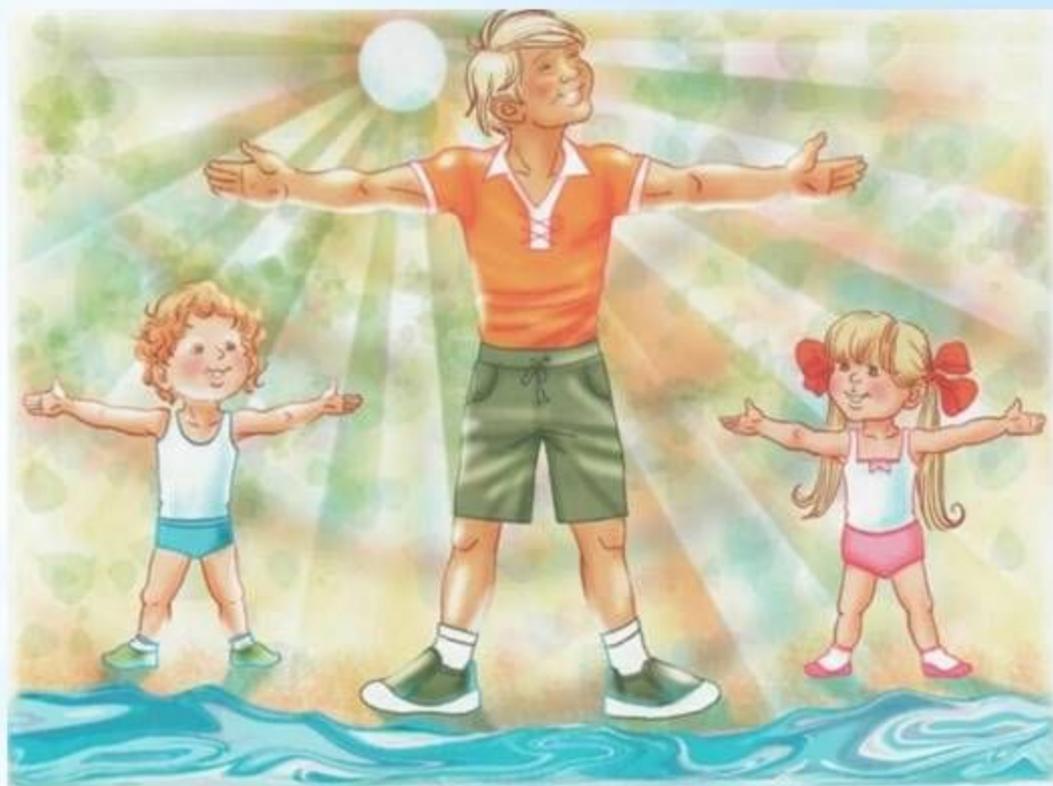
Большое внимание привлекает зимнее купание, которое оказывает влияние практически на все функции организма. У «моржей» улучшается работа сердца и легких, совершенствуется система терморегуляции, возрастает газообмен. Занятия таким плаванием следует начинать после предварительной тренировки закаливания.



Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека.

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

«С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
а, может быть, и более.
Микстуры, порошки –
к здоровью ложный путь.
Природою лечись –
в саду и чистом поле.»



Солнце, воздух и вода – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ!

Закаливание солнечными ваннами

Солнце и воздух в комплексе с плаванием оказывают благотворное воздействие на организм.

Однако чтобы обеспечить максимальный оздоровительный эффект и не принести вреда, необходимо соблюдать правило пользования солнечной радиацией в летнее время — использовать ее следует осторожно.

В погоне за загаром можно нанести ущерб своему здоровью, ведь оздоровительное действие солнечной радиации появляется при таких дозах, которые не вызывают интенсивной пигментации кожи. Неумелое пользование солнцем может привести к перегреванию организма (тепловой удар) и солнечным ожогам на коже. Первые признаки — головокружение, головная боль, тошнота, одышка.



Правила закаливания:

1. **Необходимость психологического настроения на закаливание, заинтересованность в нём . Это самый важный принцип.**
2. **Закаливание должно быть систематичным.**
3. **Закаливание должно быть комплексным, что предполагает различные виды закаливания: пассивные и активные, общие местные, коллективные индивидуальные.**
4. **Закаливание должно быть постепенным.**
5. **Время контакта с сильным холодом должно увеличиваться постепенно.**
6. **Закаливание должно проводиться с учётом индивидуальных особенностей организма и климатических условий конкретного региона.**
7. **Закаливание должно быть «на грани удовольствия», т.е. не насилловать себя чрезмерными нагрузками.**



Закаливание водой

Вода - общепризнанное средство закаливания. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать.

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

- ▣ **Обтирание** - это самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Ежедневные обтирания повышают иммунитет, способствуют выработке устойчивости организма к простудным заболеваниям.
- ▣ **Обливание** - первоначально вода для обливаний должна иметь температуру +37—38 °С. В конце каждой недели температуру воды снижают на 1 °С. Длительность процедур первоначально составляет 1 мин и постепенно увеличивается до 2—3 мин.
- ▣ **Душ** - более эффективная водная процедура. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.
- ▣ **Купание** - при купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды 18-20С и 14-15 С воздуха. Купаться можно как в бассейне, так и в открытых водоемах (в пруду, озере, реке, море).
- ▣ **Моржевание** - это купание в открытом водоеме в зимнее время. По степени воздействия на организм является наиболее сильной процедурой закаливания, поэтому организм должен быть хорошо подготовлен для этого вида процедуры.

Принципы закаливания.

- 1.Основной принцип закаливания- постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий.
- 2.Регулярность(непрерывность)-нужно систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни. Краткие , но частые , раздражения более эффективны, чем длительные, но редкие.
- 3.Учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья индивидуума, восприимчивости и непереносимости им закаливающих процедур.
- 4.Адекватность(соответствие) дозировки закаливающих факторов.
- 5.Многофакторность- использование нескольких факторов: холод, тепло, лучистая энергия и вода.
- 6.Прерывистость- если применять несколько закаливающих воздействий в течении дня, тогда необходимо делать между ними перерывы.
- 7.Комбинирование общего и местного закаливания(закаливанию подвергают как части организма, так и все тело.



МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Воздушные процедуры

- прогулка и игры на воздухе
- дневной сон на воздухе
- воздушные ванны

Водные процедуры

- обтирание
- обливание
- купание

Солнечные процедуры

- солнечные ванны



Закаливание водой

Водные процедуры лучше начинать с обтирания кожи влажной варежкой из махровой ткани. Принцип постепенности здесь не менее важен, чем в других закаливающих процедурах. В первые дни обтирания рекомендуется проводить водой, температура которой близка к температуре тела. В течение последующих недель следует понижать температуры воды на 2-3С. Сами обтирания проводятся следующим образом. Начиная обтирания с рук, двигаясь от пальцев к плечам, затем грудь и живот круговыми движениями по часовой стрелке. Обтирания спины проводятся от середины позвоночника к подмышечным линиям, ноги – по направлению снизу вверх, начиная от стоп. Каждое движение необходимо повторить лишь два-три раза, при этом вся процедура займет не более 5 минут. МирСоветов подчеркивает: для того, чтобы вы себя комфортно чувствовали во время обтираний температура окружающего воздуха должна быть около 18С. После 2-4 недель систематических обтираний перейти к обливанию водой. Начальная температура воды при обтирании и обливании в первые несколько недель равна +34С. После постепенно надо снижать температуру воды до +26...+23С и ниже.



Заключение

Закаливание организма -- это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний.

Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение и обмен веществ

Закаливание следует начинать с самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста.

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: солнце, воздух и вода. Наибольший эффект наблюдается от контрастного закаливания, которое включает ножные ванны, обтирание, душ, закаливание в парной.

Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях.