

С каждые 2-3 дня. Можно также ходить по квартире босиком.

Контрастный душ. На протяжении 10-30 секунд стойте под горячим душем (40-45°C), а следующие 10-30 секунд – под холодным (28-30°C). Повторите все три раза подряд, а затем разотрите тело сухим полотенцем.

Обтирания. Суть метода – в энергичном растирании тела влажным полотенцем. Проводить процедуру нужно энергичными движениями около двух минут. Сначала – области шеи, груди и спины. Их нужно растирать, пока не ощутите прилив тепла к этим участкам. После этого тело вытереть сухим полотенцем и приступить к растиранию бедер и ног. Начальная температура для смачивания полотенца – 33-34°C. Раз в 10 дней ее следует понижать на 5°C, пока не достигнете 18-20°C. Через 2-3 месяца можно перейти к более низким температурам.

Частичное обливание. Обливаться нужно водой комнатной температуры, поэтому для утренней процедуры следует заготовить воду с вечера. Облейте несколько раз руки, ноги и шею, а после этого – насухо разотрите их полотенцем. К обливанию всего тела можно приступить не раннее, чем через 2 неде-

ли ежедневных обливаний. Температуру можно понижать, но не ниже 20°C.



Источники:

1. Драгомирецкий, Ю. Акватерапия – целебная сила воды / Юрий Драгомирецкий. - Донецк : Сталкер, 1996. - 352 с.
2. Дурейко, Л. И. Твой дом : основы безопасности жизнедеятельности / Л. И. Дурейко, Г. Д. Лосева, Г. В. Трафимова. - Минск : Беларуская энцыклапедыя, 2005. - 320 с. - (Детская энциклопедия «Здоровье»).
3. Основы валеологии и школьной гигиены / М. П. Дорошкевич, М. А. Нашкевич, Д. М. Муравьева, В. Ф. Черник. - Минск : Вышэйшая школа, 2003. - 238 с.
4. Слетов, Н. В. Водолечение. Теория и практика водолечения дома, в лечебнице и на курортах. / Н. В. Слетов. - Издание третье, стереотипное. - Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. - 320 с.
5. [https://yandex.by/images/search?
text=безопасное%20закаливание](https://yandex.by/images/search?text=безопасное%20закаливание)

Составитель:
библиограф II категории

Н. И. Овсиюк

ГУК «МОЗЫРСКАЯ ЦЕНТРАЛИЗОВАННАЯ
БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА»
ЦБ им. А. С. ПУШКИНА
ОТДЕЛ ОБСЛУЖИВАНИЯ И ИНФОРМАЦИИ

Сегодня быть здоровым –
модно и престижно

Правила закаливания
организма



Мозырь, 2017 г.

Что такое закаливание?

Закаливание – это проведение целенаправленных процедур и упражнений, которые улучшают кровообращение. Поэтому усиливается защитная функция организма, способная противостоять всем неблагоприятным факторам.

Организм человека – это слаженная система работы всех его органов, которые друг другу помогают нормально функционировать. Нас наполняют различные микроорганизмы, они питаются и выделяют отходы. При хорошей циркуляции крови обеспечивается достаточная очистка и питание всех органов. В противном же случае идёт заражение клеток, а также развиваются различные болезни. Закаливание позволяет в значительной степени укрепить наш иммунитет, а также тренирует организм быть стойким к холodu, поэтому простудные за-



болевания вам будут не страшны.

Как начать закаляться?

Полнценное закаливание – это насто-

ящий здоровый образ жизни, который строится на таких принципах:

- ◊ Солнечный свет;
- ◊ Свежий воздух;
- ◊ Правильное питание;
- ◊ Физические упражнения;
- ◊ Умеренный труд;
- ◊ Своевременный отдых;
- ◊ Оптимизм.

Основные способы и процедуры закаливания:
Воздушные. Проведение процедур с постепенным снижением или увеличением температуры воздуха.

Солнечные. Такие процедуры оказывают тепловое и бактерицидное действие. Также солнечные лучи участвуют в образовании витамина D.

Ходьба босиком. Укрепление стоп, снижается восприимчивость к холоду и боли.

Водные. Самый эффективный способ закаливания. Существует много подвидов водных процедур: купание в прохладной воде, обтирание влажным полотенцем, обливания, баня, приём контрастного душа.

Правила закаливания

* **Постепенность.** Закаливающие процедуры начинают проводить от нескольких минут до более длительного периода времени, с постепенным

уменьшением.

* **Систематичность.** Нужно регулярно выполнять процедуры закаливания, исключая перерывы, которые вызывают ослабление организма.

* **Индивидуальность.** Выбирайте процедуры, соответствующие состоянию здоровья и возрасту. Закаливание детей нужно производить очень аккуратно. Рекомендуется консультация специалиста.

* **Разнообразие процедур.** Проведение различного вида процедур позволяет задействовать множество «участков» нашего организма.

* **Сбалансированная нагрузка.** Чрезмерное количество процедур может навредить здоровью. Не допускайте фанатичного отношения к проведению процедур закаливания. Умеренность – хорошее качество, применимое в любых ситуациях.

С чего начать

Воздушные ванны. Закаливание воздухом должно начинаться при температуре не ниже 15-16°C и длиться не более 3 минут. Разденьтесь и немного походите на месте, поприседайте или покачайте пресс, чтобы согреться.

Закаливание стоп. Один из вариантов метода – налить на дно ванны воду комнатной температуры (20-22°C) и на 2-3 минуты встать в нее, поочередно переступая с ноги на ногу. Важное условие: необходимо снижать температуру воды на 1°