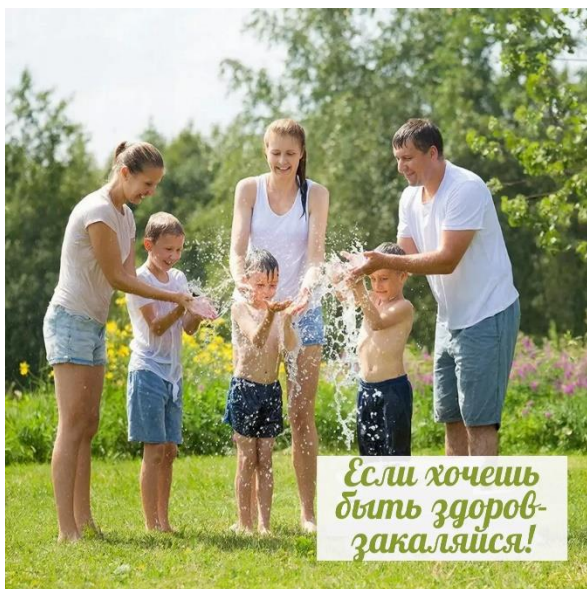


Если хочешь быть здоров-закаляйся!



✿ К закаливанию следует подходить комплексно – только так можно будет добиться наилучшего результата и усовершенствовать свой иммунитет. В основе закаливания лежит воздействие на организм с помощью трех факторов внешней среды: воздуха, солнца и воды.

👤 Закаливание воздухом – это прогулки и быстрая ходьба – наиболее простой и доступный способ

закаливания организма. Важно совершать прогулки вдали от автотрасс – в парках, специально оборудованных лесополосах и берегах рек, озер. На активные прогулки можно начать одеваться легче. Также необходимо чаще проветривать помещения, впуская охлажденный воздух.

✿ Солнечное закаливание – пребывание на солнце в течение нескольких минут и более, время необходимо увеличивать постепенно.

Водные процедуры – обтирания, обмывание стоп, обливания холодной водой, купание в специально оборудованных водоемах, контрастный душ, недолгие погружения в холодную воду.

Правила закаливания:

- Постепенность снижения температуры воды
- Постепенность возрастания времени процедуры закаливания
- Соблюдение регулярности проведения процедур закаливания
- Контроль дыхания во время закаливания
- После окончания процедуры закаливания для восстановления организма необходимо согреться – привести температуру окружающей среды в норму
- При обнаружении признаков ухудшения самочувствия прекратить процедуру и при необходимости обратиться к врачу