



# Если хочешь быть здоров-закаляйся!!!

**Закаливание организма** - это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух. Закаливание - это своего рода тренировка защитных сил организма, ее следует начинать, когда вы здоровы. Если в период закаливающих процедур у вас начала подниматься температура, то все процедуры следует прекратить. При закаливании важен самоконтроль, который проводится с учетом массы тела, температуры, пульса, артериального давления, сна, аппетита и общего самочувствия

## Как правильно закаляться?

- ✓ Никакой самодеятельности. Не рекомендуется начинать закаливание без консультации с врачом, особенно при наличии хронических заболеваний или если речь идет о маленьких детях.

- ✓ Запаситесь терпением. Не стоит рассчитывать на быстрый результат. Польза от закаливания имеет накопительный эффект и проявляется через несколько месяцев. При этом нельзя прерывать программу даже на пару дней
- ✓ Без фанатизма. Нельзя идти наперекор своему здоровью. Если в процессе закаливания вы начинаете чувствовать недомогание, нарушается аппетит, сон или начинаются другие проблемы со здоровьем, то нужно или прекратить занятия,
- ✓ Хорошее самочувствие и настроение. Не проводите процедуры, если у вас слабость или плохое настроение. В таком состоянии организму трудно адаптироваться к холоду. Постарайтесь положительно настроиться - закаливание не должно быть пыткой.
- ✓ Долой вредные привычки. Алкоголь и курение плохо совместимы с закаливанием. Старайтесь постепенно отказываться от вредных привычек,

иначе спровоцируете неблагоприятную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

- ✓ Сочетание с физкультурой. Начинайте закаливающие процедуры с легкой зарядки. Тело нужно разбудить и разогреть перед контактом с холодом. Но не переусердствуйте: закаляться после утреннего полумарафона - скорее опасно, чем полезно.

**Закаливание**-мощное оздоровительное, общеукрепляющее средство. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы



сохранить трудоспособность, умение  
радоваться жизни.