

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ-ЗАКАЛЯЙСЯ!

Полезь закаливания

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например: при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко отреагирует сужением или расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу. Тогда как незакаленный организм не сможет так быстро отреагировать, и получит переохлаждение или перегрев.

Кроме этого закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.



Правила закаливания

1. Необходимо соблюдать принцип постепенности.
2. Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года.
3. Сочетайте закаливания с физическими упражнениями.
4. Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.
5. При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия.
6. Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль.

Виды закаливания

Закаливание солнцем.

Солнечные ванны широко использует каждый в своей повседневной жизни. Рекомендуемое время дня для солнечных ванн с 9-13 ч. и 16-18 часов. Принимать солнечные ванны не более 15 минут, постепенно увеличивая длительность солнечных ванн на 5-10 минут можно дойти до 2-3 часов, но при этом каждый час следует делать, перерыв на 10-15 минут.

Закаливание воздухом.

Воздушные ванны проводятся в помещении, которое предварительно проветривалось, лучше, если это будет сквозное проветривание. В теплое время года небольшой сквозняк не повредит. Температура в комнате должна быть +20С с понижением в дальнейшем с помощью проветриваний до 15-16С. Продолжительность воздушных ванн в начале будет всего 4-5 минут, но дальше стремитесь постепенно увеличить это время до получаса.

Прогулки на свежем воздухе. Прогуливаться желательно не менее 1 часа, темп ходьбы выбирается индивидуально. Полезен бег, спортивная ходьба, лыжи на свежем воздухе.

Закаливание водой

Душ является очень эффективным. Начальная температура воды будет близкой к естественной температуре тела, первые процедуры не более одной минуты. Затем постепенно увеличиваем продолжительность принятия душа до 10-15 минут. Как только вы доходите до этого рубежа, понижаете на несколько градусов температуру воды, немного сокращая продолжительность закаливающей процедуры. В перспективе ледяной душ и моржевание.



ВОЛОНТЕРЫ ГАПОУ РБ "УФИМСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ"