

# Если хочешь быть здоров - закаляйся!



Мы никогда не найдем путь в страну **Здоровья**, если не будем закалять свой организм. **Закаливание** - прекрасное и доступное средство профилактики заболеваний и укрепления здоровья. «Сильный, но не закаленный человек подобен крепости с толстыми высокими стенами, в которой забыли поставить ворота»,— гласит народная мудрость.

Наибольший закаливающий эффект дает закаливание водой.

Высокая эффективность воздействия воды на организм объясняется тем, что ее теплоемкость в 28 раз выше, чем теплоемкость воздуха. Так, воздух при температуре 13°C воспринимается как прохладный, в то же время вода той же температуры кажется холодной. При одной и той же температуре воздуха и воды организм теряет в воде почти в 30 раз больше тепла. Именно по этой причине **вода** рассматривается как весьма **сильное закаливающее природное средство**.

Основное же преимущество воды как средства закаливания заключается в температурном факторе. Водные процедуры по своей температуре подразделяют на **горячие** - выше 40 °С, теплые – 36 - 40 °С, **безразличные** – 34 - 35 °С, прохладные – 20 - 33 °С и **холодные** - ниже 20 °С. Деление

такого рода учитывается при проведении закаливания. Умело варьируя температурой воды, можно легко соблюдать точность дозировки сеансов закаливания.

Закаливание водой начинают с мягких процедур - обтирания, обливания, затем переходят к более энергичным - душ, купание и т. д.



Систематическое применение водных процедур - надежное профилактическое средство против случайных охлаждений тела. Не зря бытует поговорка: «Кто с водой холодной дружит, тот насморка не боится». Показателен такой **пример**:

При погружении ступней ног в холодную воду у незакаленных людей происходит прилив крови к слизистым оболочкам носа и верхних дыхательных путей. Это повышает их температуру, увеличивает количество выделяемой слизи и создает благоприятные условия для развития микробов, попадающих на слизистые оболочки. Быстрое увеличение числа микробов и одновременное ослабление сопротивляемости организма ведут к возникновению воспалительных процессов, простудных заболеваний - катару верхних дыхательных путей, ангине, воспалению легких. А вот при охлаждении руки реакция со стороны сосудов слизистой оболочки носа почти отсутствует. Объясняется это тем, что руки, как правило, подвергаются значительно большим термическим

воздействиям. Следовательно, они в большей мере закалены, чем стопы, которые почти всегда защищены обувью.

Теплорегуляторный аппарат действует значительно лучше на участках тела, которые постоянно подвергаются действию метеорологических факторов (лицо, руки), и хуже на постоянно закрываемых одеждой (грудь, спина).



Водные процедуры, многогранно воздействуя на организм, улучшают терморегуляцию, обмен веществ, работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение.

Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.

Наиболее благоприятно для начала закаливания теплое время года. Особенно нуждаются в закаливании дети ослабленные, больные рахитом, часто болеющие простудными и страдающие хроническими неспецифическими бронхолегочными заболеваниями, ревматизмом. Больных детей можно начинать закаливать в период ремиссии заболевания.

С детьми необходимо строго соблюдать принципы и правила закаливания, обращая особое внимание на постепенность увеличения силы раздражителя и динамику общих реакций ребенка (аппетит, сон, масса тела, самочувствие и т. д.).

Закаливание ребенка можно начинать с первых недель его жизни и систематически следовать этому в дальнейшем: с возрастом сына или дочери необходимо изменять лишь формы и комплексы закаливающих процедур.

