

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 ранее, 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>

Составитель:  
библиограф II категории

Н. И. Овсюк

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

Сегодня быть здоровым -  
модно и престижно

Правила закаливания  
организма

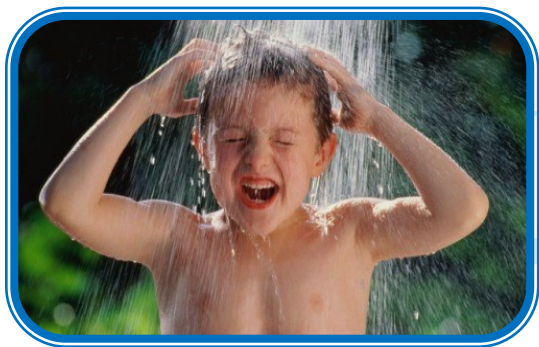


Мозырь, 2017 г.

## 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 засорение клеток, а также развиваются различные болезни. Закаливание позволяет в значительной степени укрепить наш иммунитет, а также тренирует орга-



низма быть стойким к холоду, поэтому простудные за-

## Как начать закаляться?

Полноценное 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 подвигов 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, присядайте 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°