

Если хочешь быть
здоров, закаляйся!

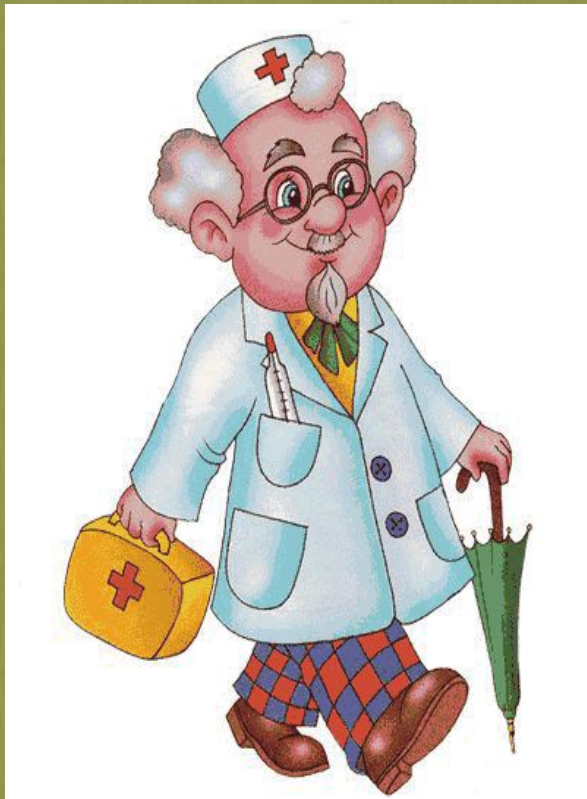


Узнаем:

- ✓ Что такое закаливание?
- ✓ Когда люди начали закаливаться?
- ✓ Как закаливались в старину?
- ✓ Какие есть способы закаливания?
- ✓ Как можно закаляться детям?



Что такое закаливание?



Закаливание – это тренировка, помогающая организму сопротивляться неблагоприятным условиям.



Закаленные дети значительно меньше болеют, а, заболев, выздоравливают быстро и без осложнений. Кроме того, они более активны, внимательны, лучше выдерживают физические и

История закаливания

В папирусах Древнего Египта, к примеру, обнаружены указания на то, что для укрепления здоровья полезно систематически использовать охлаждающие воздушные и водные процедуры. Полагают, что египетская культура закаливания была использована в Древней Греции. Так, в Спарте воспитание юношей - будущих воинов - было подчинено физическому развитию и закаливанию. Большую часть года спартанцы ходили босиком, без головных уборов, в легкой одежде, в зимнее время - в одном только верхнем платье без нижнего белья, спали на сене или соломе без подстилки и покрывала.

Прославленный русский полководец А. В. Суворов, будучи от рождения хилым и болезненным, благодаря проводимому на протяжении долгих лет закаливанию сумел стать выносливым и стойким человеком, не боявшимся ни войны, ни смерти.



Чтобы болезни не приставали к нам, надо повышать иммунитет и соблюдать принципы закаливания.



Для повышения иммунитета



- ✓ Принимать воздушные ванны
- ✓ Проводить водные процедуры
- ✓ Плавать в реке
- ✓ Заниматься физическими упражнениями



- ✓ Употреблять витамин С
- ✓ Загорать на солнце
- ✓ Ходить в баню
- ✓ Делать контрастные обтирания

Принципы

реабилитации



- Постепенность
- Комплексность
- Учет индивидуальных способностей
- Систематичность

В тёплое время года для закаливания можно использовать:

- длительные прогулки на свежем воздухе
- сон в помещении с открытым окном при температуре воздуха не ниже 16°C
- полезно дома ходить по полу босиком



Закаляйся,
если хочешь быть здоров!
Постарайся
позабывать про докторов.
Водой холодной обтирайся,
если хочешь быть здоров!

Будь умерен
и в одежде и в еде,
Будь уверен
на земле и на воде,
Всегда и всюду будь уверен
и не трусь, мой друг, нигде!

Ты не кутай
и не прячь от ветра нос
Даже в лютый,
показательный мороз.
Ходи прямой, а не согнутый,
как какой-нибудь вопрос!

Всех полезней
солнце, воздух и вода!
От болезней
помогают нам всегда.
От всех болезней всех
полезней

и вода!

