

# ЗАКАЛИВАНИЕ.



*Если хочешь быть здоров - закаляйся!*

Виктор Софья 5г

- Оказывается, если бы каждый из нас придерживался здорового образа жизни, мы жили бы не менее ста лет. Только вот как мы живем? Кто-то из нас полжизни проводит на диване или в кресле, кто-то объедается до отвала (а это прямой путь к сахарному диабету, атеросклерозу и так далее), кто-то работает до изнеможения, даже во сне просчитывая выгодность сделки. А еще на все это накладывается любовь к никотину и спиртному. Ну, вот и получается, что о каком здоровом образе жизни можно говорить. На самом же деле здоровый образ жизни – это совсем не сложно.
- В понятие здорового образа жизни входит достаточная физическая активность, сбалансированное меню, соблюдение правил гигиены, отказ от излишеств любого рода и естественно, закаливающие процедуры.

□ 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, их подготовка к своевременной мобилизации при необходимости в критических условиях.

□



- В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды. Закаливание осуществляется только в результате продолжительного систематического тренирующего воздействия физических факторов на организм при постепенном повышении интенсивности и продолжительности воздействия. Так, воздействие холодом повышает устойчивость организма только к действию низких температур, а теплом — к действию высоких температур. При прекращении закаливающих процедур степень закаленности организма ослабевает.

- В процессе закаливания нормализуется состояние эмоциональной сферы, человек становится более сдержанным, уравновешенным, закаливающие процедуры улучшают настроение, придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость организма, повышают самооценку. Закаленный человек легче переносит критические перепады температуры и резкую смену погодных условий, неблагоприятные условия жизни, лучше справляется со стрессами. Закалка – это хорошая подготовка к взрослой жизни в юности.
- Закаливание к холоду является самым распространенным и практически наиболее важным, т.к. оно способствует профилактике острых респираторных вирусных инфекций, благодаря стимуляции реакций иммунитета и совершенствованию процессов терморегуляции. У людей, устойчивых к низким температурам, теплообразование в организме происходит более интенсивно; лучшее кровоснабжение кожи уменьшает вероятность возникновения отморожений. Чувствительность к холоду понижается также и за счет некоторого утолщения рогового слоя кожи и отложения холодостойких жиров. Охлаждение даже небольших участков тела, как и общее переохлаждение, у людей, не привычных к холоду, ведет к расширению сосудов слизистой оболочки носа и носоглотки. У закаленных людей слизистая оболочка верхних дыхательных путей не реагирует подобным образом.

- Закаливание к холоду осуществляют, главным образом, посредством частого пребывания на открытом воздухе и применения водных процедур .
- Закаливание организма необходимо проводить изо дня в день, без длительных перерывов и не зависимо от погодных условий – в этом залог положительного результата закаливания. Положительный результат будет лишь в том случае, если закаливание будет постоянным и планомерным. Закаливание, его суть в том, что организм неожиданно попадает в экстремальные условия и учится с ними справляться.
- Щадящие методы вроде обтираний или ножных ванн пригодны для маленького ребенка, у которого еще не окрепший организм или для больного человека, которому закаливающие процедуры вредны. В данной статье мы не касаемся закалки маленьких детей или ослабленных здоровьем людей, но даем советы для окрепшего организма. Поэтому «предварительная тренировка» в данном случае не несет положительного результата и по большому счету не нужна, поскольку эффект от закаливания в этом случае не проявляется. Тем, кому нужны щадящие методы и предварительная тренировка, нужно обратиться к врачу или психологу прежде, чем начинать закалку клинка духа.

- Закаливание водой
- Водные процедуры лучше начинать с обтирания кожи влажной варежкой из махровой ткани. Принцип постепенности здесь не менее важен, чем в других закаливающих процедурах. В первые дни обтирания рекомендуется проводить водой, температура которой близка к температуре тела. В течение последующих недель следует понижать температуры воды на 2-3С.
- Сами обтирания проводятся следующим образом. Начиная обтирания с рук, двигаясь от пальцев к плечам, затем грудь и живот круговыми движениями по часовой стрелке. Обтирания спины проводятся от середины позвоночника к подмышечным линиям, ноги – по направлению снизу вверх, начиная от стоп. Каждое движение необходимо повторить лишь два-три раза, при этом вся процедура займет не более 5 минут. Для того, чтобы вы себя комфортно чувствовали во время обтираний температура окружающего воздуха должна быть около 18С.
- После 2-4 недель систематических обтираний перейти к обливанию водой. Начальная температура воды при обтирании и обливании в первые несколько недель равна +34С. После постепенно надо снижать температуру воды до +26...+23С и ниже. Начинают обливание в первые дни с нижней части тела, постепенно поднимаясь к плечам. По мере общего закаливания организма можно обливать себя всего сразу. После каждой такой водной процедуры необходимо растереть кожу до порозовения. Если перед обливанием руки или ноги холодные – их заранее нужно разогреть. При правильно выбранной температуре воды при обливании кожа не должна становиться бледной, а чтобы не появилась «гусиная» кожа снова же температура воздуха должна быть около 18С.
- Душ является очень эффективным вариантом закаливания организма. 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, а немного сокращая продолжительность закаливающей процедуры. В перспективе ледяной душ и моржевание.
- Для предотвращения частых ангин и фарингитов рекомендуется полоскание горла 1-2 раза в день, начиная с воды комнатной температуры, понижая ее на 1-2С в неделю, дойдя до 5-7С. Нужно всегда быть уверенным в успехе и не бояться обострений хронических заболеваний горла.
- В теплое время года нужно использовать малейшую возможность для купания в открытых водоемах, здесь помимо положительного влияния воды, громадную роль играет гармоничное общение с природой.
- Существуют еще методики обливания водой на открытом воздухе, стоя босиком на земле. В этом случае мы восстанавливаем собственную энергетику и сливаемся с природой. Хотя многие врачи и не принимают такой метод оздоровления. Поэтому каждый человек выбирает тот способ закаливания организма, который ему больше подходит. Купание в проруби – это «высший пилотаж» в закаливании, к которому надо стремиться.



- Закаливание воздухом
- Воздушные ванны полезны в любом возрасте. Рекомендуется эти процедуры как новорожденному ребенку, так и пожилому человеку. Если вы будете с самого рождения кутать ребенка, создавать ему «оранжерейные» условия и, таким образом, лишать «работы» его защитные механизмы, то последние, оказавшись в бездействии, не будут развиваться должным образом. И тогда даже небольшой ветерок – уже угроза для ребенка, он оказывается беззащитным и заболевает. Поэтому и следует тренировать терморегуляционный аппарат.
- 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. Когда эта температура будет освоена, можно выходить на более холодный открытый воздух.
- 
- Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на здоровье и состояние нервной системы. Прогуливаться желательно не менее 1 часа, темп ходьбы выбирается индивидуально. При закаливании при температуре окружающего воздуха 5-10 градусов и ниже необходимо помочь своему организму, выполняя любые упражнения. Полезен бег, спортивная ходьба, лыжи. Одеваемся по погоде, форма одежды – спортивная.
-



- **Закаливание солнцем**
- Солнечные ванны широко использует каждый из нас в своей повседневной жизни, а особенно если вы отдыхаете вблизи реки и на море. Здесь главное чувство меры, любые крайности вредны для здоровья. И не забывайте надеть на голову панаму, желательна светлая. Рекомендуемое время дня для солнечных ванн на юге 8-11 и 17-19 часов, в средней полосе России 9-13 и 16-18 часов. Первоначально рекомендовалось принимать солнечные ванны не более 15 минут, особенно тем, кого светлая кожа. 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. Еще одно предостережение: принимать пищу за час до и после этих процедур также не рекомендуется.
- Под влиянием закаливания воздухом, водой, солнечными лучами повышаются сопротивляемость и выносливость организма к меняющимся условиям внешней среды: увеличивается иммунологическая устойчивость к заболеваниям, совершенствуются механизмы терморегуляции, уравнивается состояние нервных процессов.
- Очень рекомендуем хождение босиком. Сначала это можно делать в комнате, а весной, летом и уже закаленному человеку – осенью, около дома по дорожке, в саду по траве и песку (начиная с нескольких минут). Обратите внимание на прогулку босиком по росе ранним утром и поздним вечером. Особенно это рекомендуется женщинам.

# ВЫВОД:

- Итак, закаливание организма поможет Вам предотвратить различные заболевания, сохранить молодость, еще много лет трудиться и получать удовольствие от жизни. Если Вы будете закаливаться, то Вам гарантировано избавление от сезонных насморков и простудных явлений. Закаливание положительно влияет не только на работу тела, но и на работу нервной системы, на железы внутренней секреции. Вы с удивлением заметите, что не просто стали меньше болеть, а стали болеть в два, а то и четыре раза реже.
- Следует помнить, что мы получили от природы ценный дар – свое здоровье. Наша задача использовать все доступные методы для его сохранения и приумножения. Нужно отнестись очень серьезно к этой задаче. Закаливание – один из самых главных способов сохранения здоровья.

▣ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

