

Основные правила закаливания



Закаливание бессмысленно без правильного питания, оптимального режима дня и умеренных физических нагрузок.

Проводите процедуры систематически и постепенно увеличивайте время воздействия закаливающих факторов.

Учитывайте настроение и самочувствие.

Сочетайте солнечные, воздушные и водные процедуры. Не принимайте ледяной душ, потому что это может привести к переохлаждению.

Принимать закаливающую процедуру надо спустя 1,5 часа после еды или за 1,5 часа до нее.

Правильно подбирайте одежду и обувь. Они должны соответствовать времени года, вашему здоровью и активности поведения.

Начинать закаливание можно в любом возрасте.

Если вы закаляйтесь водой, всегда начинайте с ног, постепенно, день за днем, понижая температуру воды на один градус.

Никогда не начинайте закаливание во время болезни. Проводите процедуры в форме игры.

Закаляйтесь сами: так вы составите компанию детям и укрепите свой иммунитет. Начинать закаливание можно в любом возрасте.

Не допускайте продолжительного воздействия на ребенка как низких, так и высоких температур.

Никогда не курите в присутствии ребенка.