

Закаливание

Закаливание повышает устойчивость организма к различным влияниям внешней среды, прежде всего к температурным изменениям внешней среды, прежде всего к её температурным изменениям. Закалённый организм обладает большой сопротивляемостью к отрицательным воздействиям и менее восприимчив к заболеваниям, особенно простудным, а так же инфекционным. Сущность закаливания состоит в тренировке организма, его терморегулирующих механизмов постепенными и систематическими температурными воздействиями.

Решающее значение при проведении закаливающих процедур имеет соблюдение определённых условий. В первую очередь это систематичность. Нерегулярное закаливание не эффективно, поскольку перерыв проведения процедур не закрепляет достигнутого результата, и всё приходится начинать сначала. Не менее важен при закаливании принцип постепенности. Чересчур резкие изменения внешней среды могут оказаться вредными для нетренированного организма ребёнка.

При закаливании ребёнка необходимо постоянно наблюдать за изменениями, которые наступают в результате проведённых процедур. Особенно это относится к детям раннего возраста, поскольку они не всегда правильно и своевременно оценивают свои ощущения. Максимально осторожно следует закаливать ослабленных или физически слаборазвитых детей.

При самом внимательном уходе невозможно оградить ребёнка от всех неожиданных перемен температуры, внезапных сквозняков, открытых форточек, ветров, дождей, сырости. Чем старательнее родители кутают своего малыша, тем более он уязвим для простуды, тем чаще болеет.

В случае проявления малейших признаков неблагоприятного воздействия закаливающих процедур – вялости или возбуждения, нарушения аппетита и сна – следует немедленно прекратить закаливание и обратиться к врачу.