

## **Вся польза закаливания**

Для предупреждения любых болезней, для активной борьбы с ними весьма важны состояние самого человека, его закалка, тренировка, физическая выносливость и т.д. Необходимо уметь с юных лет не бояться трудностей и учиться их преодолевать. В развитии многих заболеваний виноват сам человек. Что же ослабляет организм, подрывает его силы и способствует возникновению болезней? Прежде всего – лень, нежелание сделать лишнее движение, стремление больше поспать, полежать, неподвижный или малоподвижный образ жизни.

Одним из факторов, определяющих здоровый образ жизни, является закаливание — древнейшее средство укрепления здоровья, предупреждения многих заболеваний. Закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен простудным заболеваниям, в любых условиях способен сохранить спокойствие, бодрость духа, оптимизм. Ему присущи высокая работоспособность и выносливость, трезвость суждения и ясность мысли. Однако любые закаливающие процедуры следует начинать только после консультации лечащего врача.

### **Приступая к закаливанию необходимо учитывать следующие правила:**

1. Закаливание нужно начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирание, обливание прохладной водой и др.) и только после этого постепенно увеличивать закаливающую дозировку и переходить к более сложным формам.
2. В теплые погожие дни хорошо как можно чаще обнажать тело, подвергая его воздействию воздуха, солнца в пределах времени, допустимого состоянием здоровья и степенью закаленности.
3. Полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе. При этом одеваться следует так, чтобы не испытывать продолжительное время ни ощущения холода, ни излишнего тепла (чрезмерное укутывание создает тепличные условия для кожи и сосудов, что приводит к перегреву, а при понижении температуры – к быстрому переохлаждению и простуде). Головной убор в холодное время года носить обязательно.
4. Важно приучить себя ежедневно утром и вечером обмывать ноги, умываться и полоскать носоглотку прохладной водой. Не менее 2–3 раз в неделю плавать в прохладной воде или принимать такой же душ.
5. Ни в коем случае не следует злоупотреблять закаливанием. При воздействии холода не допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении – сильного покраснения кожи и перегрева тела.
6. Все мероприятия по оздоровлению и закаливанию необходимо проводить в экологически чистых зонах: лесопарки, берега рек, водоёмы и т. д. Следует избегать промышленных зон и соседства автодорог.

Чтобы быть здоровым, человеку надо самому заботиться о себе. Здоровье – это самая большая ценность. Нет здоровья – нет и счастья. Жизнь становится не только не интересной, но и нередко ненужной. Не зря существует народная пословица, что здоровый нищий счастливее больного короля. Здоровье редко приходит само по себе. За него надо бороться, его надо добывать, заботиться о его сохранении.

Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
УЗ «МЗЦГЭ»

С.В. Гончарова