

ПОЛЬЗА ЗАКАЛИВАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА.

Работу выполнила:
Сытова Алена
Ученица 10 класса
МБОУ СШ № 15

СОДЕРЖАНИЕ

- Краткое введение.
- Глава 1. История закаливания
- Глава 2. Основные принципы закаливания организма
- Глава 3. Виды закаливания
- Глава 4. Польза от закаливания организма
- Глава 5. Как закаливание влияет на мою жизнь
- Заключение.
- Список используемой литературы.

Человек на свет родился,
Встал на ножки и пошел.
С ветром, солнцем подружился,
Чтоб дышалось хорошо.
Приучал себя к порядку:
Рано утром он вставал.
Бодро делал он зарядку,
Душ холодный принимал.
Каждый день он бегал, прыгал,
Много плавал, в мяч играл.
Набирал для жизни силы,
И не ныл, и не хворал.

Закаливание - это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий. Закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

Трактовка закаливания применительно к человеку дается в определении, приводимом В. Далем в “Толковом словаре живого великорусского языка”. В. Даль считал, что закаливать человека – это “приучать его ко всем лишениям, нуждам, непогоде, воспитывать в суровости”.

Автор изданной в 1899 году книги “О закаливании человеческого организма” известный русский физиолог академик И.Р. Гарханов, определяя сущность закаливания, писал: “К слову “закаливание” или “закал” в приложении к организму русская речь прибегает по аналогии с явлениями, наблюдаемыми на железе, стали, при их закаливании, придающем им большую твердость и стойкость”.



Известный русский педиатр, активный сторонник закаливания Г.Н. Сперанский, рассматривал закаливание как воспитание в организме способности быстро и правильно приспособляться к меняющимся внешним условиям.

Важнейшая профилактическая роль закаливания состоит в том, что закаливание не лечит, а предупреждает болезнь. Закаливание может применять любой человек независимо от степени физического развития.

Большое значение для сохранения и укрепления здоровья, нормального развития организма и высокой продуктивности труда имеют систематические физические упражнения, проводимые в форме занятий гимнастикой, спортивных игр на открытом воздухе, экскурсий, прогулок, туристских походов, катания на лыжах, коньках и т. п.

Главная цель закаливания — приучить организм к резким колебаниям температуры, повысить его устойчивость к инфекциям, выработать невосприимчивость к заболеваниям, в частности простудным.

Основано закаливание на двух принципах. Первый из них — тренировка, состоящая в систематически повторяемых по определенной программе раздражениях. Вторым принципом заключается в постепенном усилении интенсивности и увеличении продолжительности раздражений.

В чем состоит физиологический механизм закаливания? Известно, что решающее значение для здоровья человека имеет нервная система, обеспечивающая связь между организмом и окружающей средой и регулирующая все стороны жизнедеятельности последнего. Раздражения, источником которых является среда, воспринимаются органами чувств (зрением, слухом, обонянием, вкусом, осязанием) и передаются в клетки центральной нервной системы. Возникающие в клетках возбуждения дают импульс к деятельности органов тела. На воздействие тех или иных раздражителей организм отвечает закономерными реакциями.



Приспособление организма к среде осуществляется путем образования приобретенных, иначе — условных рефлексов. Наиболее полное уравнивание организма и среды достигается тогда, когда условные рефлексы присоединяются к врожденным — безусловным. Выработывая нужные условные рефлексы воздействием на организм извне, мы можем добиться усовершенствования его функций в нужном нам направлении.

Воспитывая целенаправленными воздействиями способность организма быстро и безотказно мобилизовать свои защитные силы в случае необходимости, следует помнить, что любые влияния, угнетающие деятельность центральной нервной системы, ослабляют эту способность. И наоборот: влияния, усиливающие полезную для организма деятельность нервной системы, увеличивают его защитные силы. Смех, радость, бодрое настроение — не только показатели здоровья, но в известном смысле — и подлинные его творцы.

Человек закаленный — всегда здоров. Поэтому закаливание как неременная часть физического воспитания проводится в детских яслях, садах, школах, на предприятиях, в армии и т. д.

Следует помнить также, что успех обеспечен, если меры по закаливанию применяются систематически, непрерывно, в течение многих лет. Перерывы в закаливании снижают и даже сводят на нет выработанную устойчивость организма.



Если хочешь быть здоров-закаляйся!

Глава 1. История закаливания.

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. В древних культурах мира закаливание использовалось как профилактическое средство для укрепления человеческого духа и тела.

В Древней Греции и Древнем Риме закаливанию, гигиене тела уделялось большое внимание. В этих цивилизациях существовал культ здоровья и красоты тела, поэтому в систему физического воспитания закаливание входило как неотъемлемая составная часть.

Закаливание в этих странах преследовало как цель укрепления здоровья, так и выработку у человека способности переносить всевозможные лишения. По свидетельству Плутарха, закаливание мальчиков в Древней Спарте начиналось с самого раннего возраста. С семи лет воспитание проводилось в общественных домах в очень суровых условиях: их стригли наголо, заставляли ходить босиком в любую погоду, а в теплое время года обнаженными. Когда детям исполнялось 12 лет, им выдавали плащ, который они должны были носить круглый год. Им разрешали мыться горячей водой всего несколько раз в году. И в зрелые годы люди должны были соблюдать эти обычаи.

В Спарте уделялось большое внимание и физическому воспитанию женщин. Как и мужчины, они “также упражнялись в беге, борьбе, бросании диска и копья, чтобы их тела были сильны и крепки и чтобы такими же были и рождаемые ими дети, - пишет Плутарх. – Закаленные такими упражнениями, они легче могли вынести муки деторождения и выйти из них здоровыми”.

У Древних римлян важнейшим закаливающим средством была баня. Римские бани, или термы. Они представляли собой просторные и вместительные здания, построенные из самых лучших сортов мрамора (термы Диоклетиана (505-506 гг.) вмещали 3500 купающихся).

В термах имелись помещения для раздевания, гимнастических упражнений и массажа, здесь были горячая баня, бассейны с теплой и холодной водой, души, успешно применялись песочные и грязевые ванны. На крышах многих терм устраивались площадки для приема солнечных ванн.

Как профилактическое средство Закаливание рекомендовали такие видные ученые древности, как Гиппократ, Демокрит, Асклепиад и др.

Гиппократ писал: “Что касается состояния погоды на каждый день, то холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным”.

К закаливающим факторам относится действие солнечных лучей. Целительное действие солнца было хорошо известно в Древнем Египте, о чем свидетельствуют надписи на стенах древних храмов. Первым же врачом, рекомендовавшим применение с лечебной целью солнечных ванн, был Гиппократ.

В Древнем Китае профилактика болезней и укрепление здоровья носили государственный характер. “Мудрый, - говорилось в “Трактате о внутреннем”, - лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, это все равно, что начинать копать колодец, когда человека уже мучит жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой. Разве это не слишком поздно?”. Важнейшими средствами закаливания считались физические упражнения, водные процедуры, солнечное облучение, массаж, лечебная гимнастика, диета.

В медицине Древней Индии для повышения выносливости использовались различных упражнений, например йоги, направленных на поддержание и укрепление здоровья, достижение нравственного и психологического равновесия. Исходя из учения о трех “органических жидкостях” (желчь, слизь, воздух) и 5 космических элементах (земля, вода, огонь, воздух и эфир – источник света), древние индусы определяли здоровье как результат равномерного их смещения, правильного совершения жизненных отправлений тела, нормального состояния органов чувств и ясности ума. Поэтому усилия врачей направлялись на уравнивание нарушенного соотношения жидкостей и элементов. Об использовании воды в Древней Индии с целью укрепления здоровья человека говорится в священных индусских книгах “Веды”: “Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна от всех болезней, излечение приносит тебе течение воды”.

На Руси закаливание носило массовый характер. “Русские – крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу, и жару. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие”, - писал секретарь гольштейнского посольства в Москве Адам Олеарий.

Славянские народы Древней Руси использовали для укрепления здоровья баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции. Особое внимание закаливанию уделялось в русской армии, где для “крепости и здравия тела” также широко использовалась русская баня.

Взгляды русских врачей, писателей, деятелей науки на роль закаливания в укреплении здоровья человека исходили из признания определяющей роли факторов внешней среды в жизнедеятельности организма, его зависимости от условий, в которых он существует и развивается. Они сыграли ведущая роль в разработке методики закаливания и её научного обоснования. Так А.Н. Радищев в работе “О человеке, о его смертности и бессмертии”, вышедшей в XVIII веке, писал: “Все действует на человека. Пища его и питание, внешняя стужа и теплота, воздух и даже самый свет”.





Глава 2. Основные принципы закаливания организма

Закаливание – это умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды.

Закаливание необходимо осуществлять по следующим механизмам:

Систематичность использования закаливающих процедур

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Лучше всего, если пользование закаливающими процедурами будет четко закреплено в режиме дня. Тогда у организма вырабатывается определенная стереотипная реакция на применяемый раздражитель: изменения реакции организма на воздействие холода, развивающиеся в результате повторного охлаждения, закрепляются и сохраняются лишь при строгом режиме повторения охлаждений. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. В этом случае не происходит быстрой адаптационной ответной реакции. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2-3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через 3-4 недели, а у детей через 5-7 дней. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают, после выздоровления следует возобновить его с начального периода.

Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия

Закаливание принесет положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно. Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью.

Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие. Особенно это важно учитывать при закаливании детей и пожилых, а также людей, страдающих хроническими заболеваниями сердца, легких и желудочно-кишечного тракта.

В начале применения закаливающих процедур у организма возникает определенная ответная реакция со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. По мере неоднократного повторения этой процедуры реакция на нее организма постепенно ослабевает, а дальнейшее ее использование уже не оказывает закаливающего эффекта. Тогда надо изменить силу и длительность воздействия закаливающих процедур на организм.



Врачебный контроль в ходе закаливания позволит выявить эффективность закаливающих процедур либо обнаружить нежелательные отклонения в здоровье, а также даст врачу возможность планировать характер закаливания в дальнейшем. Важным фактором оценки эффективности закаливания является и самоконтроль. При самоконтроле закаливающийся сознательно следует закаливание своим самочувствием и на основании этого может изменять дозировку закаливающих процедур. Самоконтроль проводится с учетом следующих показателей: общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон.

Комплексность воздействия природных факторов

Основными средствами закаливания являются воздух, вода, солнечные лучи; сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих процедур. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства.

Наиболее эффективным является использование разнообразных закаливающих процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы, ежедневно воздействующих на человека. Закаливающий эффект достигается не только применением специальных закаливающих процедур, но и включает оптимальный микроклимат помещения, в котором человек находится, и теплозащитные свойства одежды, создающие микроклимат вокруг тела.

Наиболее благоприятным для закаливания является так называемый динамический, или пульсирующий, микроклимат, при котором температура поддерживается не на строго постоянном уровне, а колеблется в определенных пределах. Тренировать организм надо к быстрым и замедленным, слабым, средним и сильным холодовым воздействиям. Такая комплексная тренировка имеет весьма важное значение. Иначе выработается биологически малоцелесообразный, жестко закрепленный стереотип устойчивости только на узкий диапазон воздействий холода.

Эффективность действия закаливающих процедур значительно повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений. При этом важно добиваться, чтобы величина нагрузок на организм была также различной.



Глава 3.Виды закаливания.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА ВОЗДУХОМ (ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ)

Начинать закаливание организма воздухом надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15 - 16° С, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Воздушные ванны принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3 - 5 минут.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре. После соответствующей предварительной подготовки можно перейти к закаливанию организма на открытом воздухе. Воздушные ванны нужно начинать принимать в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра при температуре воздуха 20 - 22° С. Первая воздушная ванна должна длиться не более 10 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 3 - 5 минут.

Холодные ванны (4 – 13° С) могут принимать только закаленные люди. Их продолжительность не более 1 - 2 минут, с постепенным увеличением до 8 - 10 минут. Воздушные ванны возбуждают аппарат терморегуляции, положительно влияют на всю деятельность кожи, на сердечно - сосудистую и дыхательную системы, органы пищеварения и оказывают благотворное воздействие на психику человека.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА СОЛНЦЕМ (СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ)

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию в нем дополнительного тепла. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма. Ультрафиолетовые лучи способствуют образованию в организме витамина D, он ускоряет обменные процессы и способствует образованию высокоактивных продуктов белкового обмена. Под воздействием ультрафиолетовых лучей улучшается состав крови, повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Солнечные ванны следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары). Принимать их лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для закаливания организма солнцем: в средней полосе с 9 до 13 и с 16 до 18 часов, на юге с 8 до 11 и с 17 до 19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18° С. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3 - 5 минут, постепенно доводя до часа). Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

Принимать солнечные ванны рекомендуется часа через полтора часа после легкого завтрака, в лежачем положении, «ногами к солнцу». Во время закаливания организма солнцем нельзя спать.

ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ

Одним из самых распространённых видов закаливания организма является хождение босиком. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и укрепляет иммунитет.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ

Вода – мощное, общепризнанное средство закаливания организма, обладающая ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем у воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается также в том, что водные процедуры легко дозировать.

Приступать к водным процедурам лучше всего утром, после зарядки. При классическом способе закаливания организма начинают использовать воду температуры тела или чуть ниже (обычно 34 - 36° С). Затем температуру воды осторожно снижают, как правило, на один градус через каждые 3 - 4 дня.

Под влиянием водной процедуры сосуды сначала сужаются, кожа бледнеет, в это время кровь перемещается к внутренним органам. Потом в организме происходит ряд сложных реакций: активизируется деятельность нервной и сердечно - сосудистой систем, ускоряется обмен веществ и т. д. В результате сосуды кожи расширяются и в них переходит кровь из внутренних органов, тело краснеет, человек испытывает ощущение тепла.

Если во время холодной водной процедуры отмечается озноб - ему сопутствует «гусиная кожа» - следует немедленно прекратить закаливание организма и хорошенько растереть тело.

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. Местные водные процедуры. Наиболее распространенные из них обмывание стоп и полоскание горла холодной водой.

Обмывание стоп проводится в течении всего года перед сном водой с температурой вначале $26 - 28^{\circ} \text{C}$, а затем снижая ее до $12 - 15^{\circ} \text{C}$.

После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения.

Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером.

Вначале используется вода с температурой $23 - 25^{\circ} \text{C}$, постепенно каждую неделю она снижается на $1 - 2^{\circ} \text{C}$ и доводится до $5 - 10^{\circ} \text{C}$.

2. Обтирание - самая нежная из всех водных процедур, которую можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой.

Обтирание проводят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.

3. Обливание - следующий этап закаливания организма. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около + 30° С, в дальнейшем снижая ее до + 15° С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

4. Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30 - 32° С и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 минут, включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2 -3 раза воду 35 - 40° С с водой 13 - 20° С на протяжении 3 минут.

5. 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. Начинать купания можно при температуре воды 18 – 20° С и 14 - 15 ° С воздуха.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ

Закаляться можно и теплой водой, и даже горячей, и даже кипятком.

Тело протирают мокрым полотенцем, смоченным теплой или даже горячей водой. Вода, испаряясь с поверхности кожи, охлаждает ее. Но следует соблюдать осторожность. Чем горячее вода, тем интенсивнее она испаряется, тем сильнее охлаждается организм. Поэтому увеличивайте температуру воды для обтирания постепенно, по мере закаливания организма.

СНЕЖНЫЕ ВАННЫ

Снежные ванны выполняются в тихую снежную погоду, чтобы повысить сопротивляемость организма к воздействию холода.

Порядок проведения снежных ванн:

а) снять одежду с верхней части тела,

б) захватить в горсть снег, растереть им лицо и шею. Затем снова набрать в ладони снег и растереть грудь и живот. Затем точно таким же образом растереть снегом плечи и напоследок - руки.

Общая продолжительность растирания снегом составляет 10 - 15 секунд. Затем постепенно в течение 12 занятий ее доводят до 20 - 30 секунд.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА ПЛАВАНИЕМ В ЛЕДЯНОЙ ВОДЕ

Моржевание (плавание в ледяной воде) наиболее сильная закаливающая процедура. Начинать моржевание можно только после предварительного интенсивного закаливания холодом в течение длительного времени. Перед процедурой необходима консультация врача. Начинать процедуру необходимо с нахождения в ледяной воде в течение 20 - 30 секунд, затем постепенно увеличивать продолжительность купания до 1 минуты. Окунайтесь по шею, голову в воду не опускать. Проводить в воде больше указанного времени не рекомендуется. При этом находиться на холодном воздухе раздетым следует как можно меньше. Зимой можно купаться не чаще 2 - 3 раз в неделю.

Купание в проруби усиливает кровообращение, облегчает боли в плечах, суставах, спине, уменьшает депрессивное состояние, избавляет от бессонницы, бодрит тело и душу, улучшает кровообращение и повышает «холодостойкость». "Моржевание" как лечебный приём излечивает от многих заболеваний, включая радикулиты, гипертонию, гипотонию, туберкулёз лёгких, сахарный диабет, хронические желудочно-кишечные заболевания, воспалительные явления в половых органах, нарушение менструальных циклов, кожные заболевания и т.п.

Моржевание нельзя проводить при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания (при гипертонической болезни, атеросклерозе, бронхиальной астме, хронической пневмонии и др.), а также детям до 18 лет. Не рекомендуется начинать моржевание в возрасте после 50 лет.

Окажет ли моржевание на ваше здоровье положительное влияние можно проверить следующим образом: зайдите в ванну, наберите ведро холодной воды и вылейте всю воду себе на голову. Если ваша кожа покраснела - вы можете заниматься закаливанием в проруби. Если посинела - моржевание не для вас.

Надо учитывать, что вода с температурой выше 8 градусов по Цельсию уже не вызывает достаточно чёткого запуска энергетических процессов, купание в ней менее эффективно, а у нетренированных оно может даже вызвать простуду.

После купания зайдите в теплое помещение и быстро оботритесь полотенцем. Разотрите тело ладонями. При растирании рук и ног ваши движения должны быть от периферии к сердцу, грудь и живот следует растирать по часовой стрелке. Быстро потеплее оденьтесь.

Глава 4. Польза от закаливания организма

- Закаливание укрепляет здоровье организма. Благодаря закаливанию Вы сможете легче переносить сильные морозы и высокие температуры, помимо этого, Вы получите высокий иммунитет, что поможет Вам болеть намного реже и легче. Помимо этого, закаливание благотворно влияет на нервную систему человека.
- За счет постоянного закаливания человек улучшает терморегуляторные способности организма, помогая ему быстрее адаптироваться к непредсказуемым условиям. Благодаря такой тренировке, Ваш организм сможет быстрее реагировать на изменения внешней окружающей среды, регулировать внутреннюю температуру.

- ⦿ Закаленный человек становится более уравновешенным, устойчивым к стрессу. Как говорится, в здоровом теле – здоровый дух. Человек станет более выносливым, работоспособным.
- ⦿ Закаливание контрастным душем помогает избавиться от лишнего веса и целлюлита. Под воздействием процедур закаливания мышцы приходят в тонус, что делает их более упругими.
- ⦿ Также, закаливание благотворно влияет на состояние кожи. Речь не идет о чудесном омоложении или избавлении от морщин, однако, упругость кожи заметно улучшится, а значит, и некоторые морщины станут менее заметными.
- ⦿ Не стоит забывать, что само по себе закаливание хоть и полезно, но не чудотворно. В комплексе с ним необходимо правильно питаться, заниматься физкультурой, отказаться от вредных привычек.

Глава 5. Как закаливание влияет на мою жизнь.

Так-как я активно занимаюсь спортом, закалка является для меня далеко не последним фактором в спортивных достижениях и поддержании общего тонуса организма. Разве не приятно вставать по утрам и чувствовать легкость и бодрость во всем теле? Очень даже приятно. И противостоять всем болезням в любые холода, не бояться ни жары, ни холода. Все это дает мне закалка. А еще у нас с мамой появилась замечательная традиция. В Крещение мы уже не первый год ездим на источники. Очень хорошая традиция. После купания в воде, чувствуешь себя заново родившимся! И как тут не закаляться?

Заключение.

В свете всего вышесказанного, хочу заметить, что закалка важна, как в младенчестве, так и в зрелые годы. И чем раньше вы начнете закалять свой организм, тем скорее пожнете плоды отличного самочувствия и прекрасного здоровья. Присоединяйтесь!!!! Ведь воистину-В здоровом теле-здоровый дух.

Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

Список используемой литературы:

- beautyinfo.com
- Мильнер Е.Г. Формула жизни. М.: Физкультура и спорт, 2000
- vsegdazdorov.net

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**