

# Закаливание

Если спросить у ребят в классе, полезны ли для здоровья солнце, воздух и вода, то все, конечно, скажут - полезны! Но знаете ли вы, что это не всегда так? Ведь если целый день лежать на солнце, купаться в холодной воде, то можно не укрепить здоровье, а заболеть!

Поэтому, прежде чем начать  
закаливание, надо запомнить  
несколько **правил.**

1. Начинать закалывание в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны.





3. Продолжительность закаливающих процедур вначале должна быть небольшой, а температура воздуха и воды соответствовать рекомендуемому.









6. Если начал закаляться, то  
делай это каждый день! Если  
пропустил 1-2 недели, то надо  
начинать всё сначала.



7. Выполни закаливающие процедуры только будучи здоровым.



8.Если во время купания  
появилась дрожь или озноб, то  
немедленно выйди из воды,  
разотрись полотенцем,  
надень сухую одежду,  
побегай, согрейся.

Чтобы предохранить себя во время закаливающих процедур от перегрева или переохлаждения, следует также соблюдать несколько несложных, но достаточно важных **правил.**











**Работу выполнила  
студентка 202 группы,  
Майкова Мария.**