j0232435

Существует надёжное средство увеличить защитные силы своего организма так, что ни­какая простуда не пристанет. Это чудодейственное средство — закалива­ние. Закаливать свой организм никогда не поздно, главное — быть настойчивым и не от­ступать от намеченной цели.

Начинать закаляться проще всего с обыкно­венной утренней за­рядки.

Упражнения нужно делать при открытой фор­точке, а в хорошую погоду на свежем воздухе. После зарядки — обтирание по пояс. Сначала температура воды должна быть 33 градуса. По­степенно её можно снижать до 27-28 градусов. Температуру измеряют специальным градусником для воды, который продаётся в аптеке.

Обтирание проводят так. Обернуть вокруг талии полотенце. Намочить в воде губку, слегка отжать её и левой рукой протереть правую по направлению от пальцев к плечу. Правой рукой протереть левую руку, затем шею, грудь, спину. Потом быст­ро докрасна растереть полотенцем руки, шею, грудь и спину, перекинув полотен­це через плечо и потягивая его за концы.

Привыкнув к обтиранию, можно перейти к обливанию или прохладному душу.

Продолжительность этих процедур – не более 1-2 минут. Не забывайте после них энергично растереться полотенцем.

Во время болезни закаливание лучше прекратить. Если ребёнок болел больше недели, надо вернуться к начальной температуре воды и снижать её постепенно.

Жили-были два моржа,

Жили-были не спеша.

Плавать в проруби любили,

От мороза не дрожа.

Первый морж не для красы

Носит ласты и усы.

**У** второго только ласты

И для плаванья трусы.

Им завидует народ —

Их простуда не берёт,

Лютый холод им не страшен,

А совсем наоборот.

Но советую я вам

Не завидовать моржам,

А самим водой холодной

Обливаться по утрам!

В Древней Греции считали, что человека можно назвать неграмотным не только, если он не умеет читать, но и если он не умеет плавать.

Ребёнок должен знать: даже если он уже научился плавать, когда он купается, рядом обязательно должны быть взрослые!