«Почему дети часто болеют и можно ли использовать закаливающие процедуры, если ребенок часто болеет»

Закаливание является эффективным средством для профилактики большинства простудных и вирусных заболеваний, который представляет собой процесс проведения специальных мероприятий для повышения степени устойчивости организма человека к воздействию на него природных факторов путем физиологического стресса. Оно является прекрасным средством оздоровления всего организма, значительно улучшающим кровообращение, увеличивающим тонус именно центральной нервной системы, что в результате дает глобальное укрепление иммунитета, которое кардинально снижает частоту заболеваний закаляющегося различными простудными недугами. Закаливание - это высоко результативная тренировка для большинства систем жизнеобеспечения человеческого организма, но в первую очередь, для его терморегуляционного аппарата.

Начинать процесс закаливания можно абсолютно в любом возрасте, только предварительно обязательно посоветовавшись со своим лечащим врачом для проверки общего состояния здоровья организма в целях исключения возможных противопоказаний для этой зачастую эффективной профилактической и оздоровительной процедуры. В том случае, если планируется приступить к закаливанию ребенка, то его можно начинать только в тот момент, когда малыш абсолютно здоров.

Основными принципами закаливания являются:

• постепенность понижения теплового режима и дозировки процедур,

• систематичность выполнения мероприятий,

• учёт состояния здоровья(то есть своих индивидуальных особенностей),

• полный самоконтроль на протяжении всего периода проведения данного процесса.

Именно принцип «систематичности выполнения процедур требует обязательного ежедневного их выполнения. Прерывание процесса закаливания на длительный период времени приводят, минимум, к частичному ослаблению, а максимум, к полной утрате всех ранее приобретённых защитных реакций организма.

Следующее обязательное условие грамотного закаливания – это постепенное понижение теплового режима и увеличение количества процедур.

При данном методе профилактики простудных заболеваний, как и при проведении большинства процедур подобного рода, следует, в первую очередь, учитывать существующие именно на текущий момент жизни, индивидуальные особенности организма. Как правило именно собственные ощущения человека интуитивно подскажут, какие методики закаливания ему подходят, а какие категорически неприемлемы.

Эффективность всего этого профилактического мероприятия значительно увеличивается, когда оно сочетается с параллельным выполнением различных, подобранных индивидуально специалистами непосредственно для Вас, физическими упражнениями, тем более, когда они проводятся на свежем воздухе.Ими, например, могут быть: занятиями лыжным плаванием, конькобежным спортом или лёгкой атлетикой.

Реальными показателями грамотного проведения процесса закаливания и оценки степени его положительных результатов считают: хороший аппетит, крепкий сон, улучшение общего самочувствия человека, значительное повышение его работоспособности, постоянное бодрое настроение, полное отсутствие простудных заболеваний, гриппов и т.д.

Соответственно возникновение бессонницы, раздражительности,резкое падение работоспособности, снижение (или полное отсутствие) аппетита и частые симптомы простуд говорят о неправильно подобранной методике и дозировке проведения закаливания. В таких случаях срочно рекомендуется изменить основной метод и откорректировать количество процедур (даже, возможно, прервать их на время) и обязательно обратиться к терапевту или врачу, который ранее и подбирал способ закаливания за профессиональной и грамотной консультацией.

Соответственно возникновение бессонницы, раздражительности, падение работоспособности, значительное снижение (или полное отсутствие) аппетита и частые симптомы простуд говорят о неправильно подобранной методике и дозировке проведения процедуры закаливания. В таких случаях рекомендуется немедленно изменить основной метод закаливания и откорректировать количество его процедур (даже, возможно, их на время прервать) и обязательно обратиться к врачу.