

## Основные правила закаливания

- Закаливание бессмысленно без правильного питания, оптимального режима дня и умеренных физических нагрузок.
- Проводите процедуры систематически и постепенно увеличивайте время воздействия закаливающих факторов.
- Учитывайте настроение и самочувствие.
- Сочетайте солнечные, воздушные и водные процедуры.
- Не принимайте ледяной душ, потому что это может привести к переохлаждению.
- Принимать закаливающую процедуру надо спустя 1,5 часа после еды или за 1,5 часа до нее.
- Правильно подбирайте одежду и обувь. Они должны соответствовать времени года, вашему здоровью и активности поведения.
- Начинать закаливание можно в любом возрасте.
- Если вы закаляйтесь водой, всегда начинайте с ног, постепенно, день за днем, понижая температуру воды на один градус.
- Никогда не начинайте закаливание во время болезни.
- Проводите процедуры в форме игры.
- Закаляйтесь сами: так вы составите компанию детям и укрепите свой иммунитет. Начинать закаливание можно в любом возрасте.
- Не допускайте продолжительного воздействия на ребенка как низких, так и высоких температур.
- Никогда не курите в присутствии ребенка.