



В [първата част](#) на статията аз описах какво означава "закаляване" и от каква възраст може да се започни с него. В тази част описвам някои по-специфични ситуации на каляването. Ще научите повече за благородното въздействие на природата върху организма на детето.

## Може ли да се закалява детето докато е болно?

Детето, което боледува често от простуди има най-голяма нужда от закаляване. В същото време, трябва да се внимава много. Започва се с най-леките и безопасните процедури. **Свежият въздух е от изключително значение** за бързото оздравяване на детето. Затова излезте на въздух и отидете в парка. Детето трябва да бъде малко по-топло облякано, от колкото здраво дете. Ако е зима, сложете качулка върху шапката. Добре е да го оставите да спи на открит прозорец, но внимавайте да не се открие.

Не се притеснявайте от теченията в стаята. Оставете детето да тича без пантофки. Нека да тича и играе само по долни гащички. Нека тича така преди лягане и след ставане.

Педиатрите смятат, че болно дете, което няма температура непременно трябва да излизат на разходка. Свежия въздух е от особено значение за оздравяване на детето ( дори да има бронхит или пневмония ).

## Чистият въздух е най-важен фактор

Децата се нуждаят от чист въздух най-много от всеки друг. **Ако им осигурите достатъчно чист въздух, те ще растат здрави и усмихнати.**

Оставяйте вашите деца да спят на отворен прозорец. Дори може да оставите бебето да поспи на балкона през деня. Това може да го правите не само през лятото, а и през зимата, стига да е добре завито.

Независимо от времето навън, детето трябва да спи на отворен прозорец. Това е минимум, без който няма смисъл да се говори изобщо за закаляване.

## Разходките правят чудеса

При най-малката възможност и по всяко време излизайте на разходка в парка или в градината. А разходката извън града е най-доброто нещо, което може да направите за детето си. Колкото е по-чист въздуха, толкова по-добре за всички вас, а най-вече за малчугана.

## Как да обличате детето за разходка?

Колкото са по-малки дечицата, толкова е по-активно кръвообращението им. Те се движат много повече от възрастните и затова не мръзнат като тях.

Шведите имат една поговорка, която гласи : *„Ако на майката ѝ е студено, слага още едно палтенце на детето“*

Ако ви е студено си облечете нещо, обаче оставете детето по-леко облечено. Нека да бъде така облечено, че да не се изпотява. От изпотяване до простуда го дели една крачка.

На здраво дете му е достатъчна само шапка, която покрива ушичките му. Не е нужно да слагате качулка върху шапката, освен ако не вали дъжд или сняг.

Ако детето ви постоянно ходи с червени замръзнали ръце, намерете му топли ръкавици. Нека ръкавиците бъдат непромокаеми.

Ако крачетата му са студени, погледнете дали обувките не са му малки. Ако е така му купете с един номер по-големи. Нека обувките да бъдат гумени за да не пропускат вода.

Ако детето пожелае да изтича до близкия магазин без палто, а вън е зима, не му пречете. То само е пожелало и това за него е прекрасно закаляване.

Освен повлияването върху физиката му, има и нещо друго много важно, което трябва да знаете за да подобрите здравето на детето. Учени са доказали, че децата на нервни родители боледуват четири пъти по-често от децата на спокойните родители. За да не боледува детето ви, бъдете максимално спокойни във всяка ситуация.

{product\_snapshot:id=26|18|17|29}

[Joomla SEF URLs by Artio](#)