



"Закалявай се, както се закалява стомана"

Всички знаят, че децата трябва да се закаляват. От каляването на детето зависи какъв човек ще израстне то. От това зависи дали детето ще израстне ефирно цвете, което се разболява веднага след като си е намокрило краката. А може да израстне здраво и силно дете, което се радва на горещото лятно слънце или лютия декемврийски студ. В тази статия описвам няколко начина, които ще ви помогнат да закалите детето си.

Какво означава „закаляване“?

Закаляване при децата означава укрепване на детския организъм до такава степен, че детето лесно да понася промените на околната среда. По този начин се заздравява тялото на детето и то не изпитва дискомфорт при резки промени на времето.

Какво закалява детето най-добре ?

Трите елемента на природата – **слънце**, **въздух** и **вода** – са най-важните елементи при каляването на детето. Ако живеете на село и детето ви се радва на **свеж въздух**

,
много слънце

и кристално

чиста вода

, тогава детето ви е калено.

Колко дълго се закалява детето?

Закаляването е начин на живот. Детето **трябва да се калява постоянно**, защото в противен случай организма отново отслабва. Ползата от него продължава толкова дълго, колкото продължава подсилването на организма на детето.

Какво трябва да знаем преди да започнем да каляваме детето?

- Организма реагира винаги, когато се променят параметрите на средата.
- Винаги внимавайте за настроението на вашите деца. Ако те не искат да ги

поливате със студена вода, не го правете.

- Закалявайте детето докато е здраво, за да не предизвикате обратна реакция на организма.
- По-добре е детето само да поиска да се съблече и да потича на снега. Така сте сто процента сигурни, че всичко ще е наред.
- Лесно е да се калява детето докато си играе. Предложете му да си поиграете.
- Студът е полезен само на добре загоряно дете. Не го поливайте със студена вода, ако то се е прибрало измръзнало от вѐн. При такива случаи веднага го облечете и стоплете.
- В стаята на детето винаги трябва да има свеж въздух. Проветрявайте редовно!
- В жилище, където има деца не трябва никога да се пуши.

Кога започва закаляването на детето?

Каляването на детето може да започне още от първите дни, в които дойде на бял свят. В повечето случаи то е увито с много завивки. Вие може го отвиете малко за да може организма му да поеме от заобикалящият го свят. След втория месец може да пристъпите към **потопяне в студена вода**. След като го измиете с топла вода можете за кратко да го потопите в хладка. Някои хора дори мажат със сняг децата си за по няколко секунди.

Тези процедури дават положителен резултат и заздравяват организма на новороденото. Важно да се правят под наблюдението на лекар-специалист.

Каляване на дете до 1 годишна възраст

Ако температурата в стаята е до 20 градуса може да оставите бебето да спи съвсем разсъблечено. То ще движи ръчичките и крачетата си, което ще развива мускулите му. По този начин ще се усилят защитните сили на организма му и ще се заздравят тялото на бебето. Само когато е време за лягане (сън през нощта), тогава го сложете на топло и уютно място, за да може да спи спокоен и здрав сън.

Когато бебето запълзи го оставете на пода и не му обличайте нищо. Оставете го само по леки гашички. Нека пълзи свободно върху настилката. Не му трябва килим.

Когато детето проходи

След като детето ви е проходило го **оставете да обикаля босо**. Нека се движи колкото

се може повече по тревата, пътеката покрита с камъчета или вкъщи. Оставете го на воля да се разхожда, защото босото ходене е от огромна полза за него.

Закаляването на детето трябва да започне още от най-ранна възраст и да продължи цял живот. Така то истински ще се радва на заобикалящата го среда и живота.

{product_snapshot:id=26|18}

[Joomla SEF URLs by Artio](#)