



Интензивността, честотата и продължителността на всички закалителни процедури трябва да се увеличават постепенно, като се наблюдава как бебето се издържа на предишното натоварване.

Програмата за закаляване за малки деца трябва да бъде изградена за всяко дете поотделно, в зависимост от неговите физически и умствени способности.

Важна е и последователността при използването на различни втвърдяващи фактори - те винаги започват с по-прости (въздушни и слънчеви бани), като постепенно преминават към силни (изтриване, изливане на студена вода).



На първо място се активират имунните защити на организма, но това далеч не са единствените ефекти. Освен това организмът става по-толерантен към стресори с различен произход, включително и към болка. Значително намаляват епизодите на депресия и тревожност.



Материалът има информативен характер и не може да замести консултацията с лекар.

Преди да предприемете действия, задължително се консултирайте с лекар

РЗИ – Монтана

Как да закалим ДЕТЕТО

