

## „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.



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

Какво трябва да знаем преди да започнем да каляваме детето?

- Организмът 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 загреяно дете. Не го поливайте със студена вода, ако то се е прибрало измръзнало от вълн.
- При такива случаи веднага го облечете и стопшете.
- В стаята на детето винаги трябва да има свеж въздух. Проветрявайте редовно!
- В жилище, където има деца не трябва никога да се пуши.

Децата се нуждаят от чист въздух най-много от всеки друг. Ако им осигурите достатъчно чист въздух, те ще растат здрави и усмихнати. Оставайте 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 зимага, стига да е добре завито.

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

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.

