



О закаливании

- Если в жаркое время года человек склонен больше двигаться, нежели чем вести пассивный образ жизни, то зимой ситуация приобретает иной поворот. Конечно, все дети индивидуальны и каждый организм уникален в плане развития. Помните, что зимой ребёнка нужно одевать так, чтобы он не мёрз, но при этом имел возможность активно двигаться.
- Однако не спешите толкать вашего ребёнка в прорубь (для закаливания) посередине января. Всё хорошо в меру. Если вы вдруг решите, что начать знакомство со здоровьем нужно закаливанием, вы жестоко ошибаетесь. Кроме того – все мы переносим холод по-разному. Для одного контрастный душ – это нормально, для другого – шанс простыть в тот же день.