

## Профилактика простудных заболеваний

Для укрепления защитных сил организма необходимо закаливание. Чем объясняется целебное действие холода на организм человека? Холодовые процедуры положительно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную и центральную нервную системы. Повышается тонус мышечной системы, жизнеспособность, бодрость, снижается утомляемость, исчезает плохое настроение. Эффекты закаливание приносит в том случае, если оно проводится с соблюдением определенных **правил**:

1. необходимость психологического настроя;
2. систематичность;
3. правило контрастных температурных воздействий (нужно учитывать сезон – не стоит начинать закаливание весной и осенью);
4. правило постепенности;
5. правило комплексности - должно быть активным и пассивным;
6. правило индивидуализации;
7. закаливание должно приносить радость.

Приведенные правила помогают человеку, верно, подобрать средства закаливания. Эффективными средствами закаливания являются обливание тела холодной водой и контрастный душ, хождение босиком, русская баня, финская сауна. Рекомендуемая частота посещения бани – один раз в неделю.

Если ребенок не готов к холодным процедурам, есть альтернатива – горячие обтирания.

Простуда чаще всего поражает лишь дыхательную систему: носоглотку, горло, верхние дыхательные пути. При инфекционных заболеваниях отмечается высокая температура, озноб. Часто встречающиеся простудные заболевания: ринит (насморк), ларингит (воспаление гортани), фарингит (воспаление глотки), трахеит (воспаление трахеи), бронхит (воспаление бронхов).