

## **Авыруларга каршы нык калкан.**

(Әти-әниләр сезнең өчен).

Чыныктыру-ул комплекслы сәламәтләнדרү системасы. Чыныктыру организмның сәламәтлек өчен зыянлы булган начар гадәтләргә каршы торучанлыгын ныгытуга юнәлдерелә. Чыныктыру вакытында организмда нәрсә күзәтелә соң?

Беренче чиратта температура үзгәрүгә сизгер булган нерв очлары чыныга. Кояш, һава һәм су-табигать чаралары буларак тәнгә, тире асты күзәнәкләренә тәэсир итәләр. Салкын тәэсирендә тире һәм тире астындагы тамырлар кысылалар, ә эчке органнарга кан килү арта.

Чыныктыру-ул тәнне ышкы, су белән коену гына түгел, ә бәлки махсус оештыру, вакыт таләп ителми торган көндәлек гадәти чаралар: бүлмәдә яки саф һавада булу, салкынча су белән юыну, ачык форточкалы бүлмәдә йоклау, физкультура белән актив шөгылләнү. Чыныктыру вакытында киём мөһим әһәмияткә ия. Баланы бервакытта да артык калын киендерергә ярамый-бу организмның артык жылынуына китерә. Артык жылы киём инфекцияләргә каршы торучанлыкны киметә. Әти-әни баласын ныграк төргән саен, баланың хәлсезрәк булып үсүе арта төшә. һава белән чыныктыру чаралары гади һәм уңайлы. Баланың ачык һавада булуы үзе үк сәламәтләнדרү, чыныктыру әһәмиятенә ия. һава ваннасы, һава агымы нәтижәсендә нерв системасының тонусы күтәрелә, эшләү сәләте арта йөрәк-кан, сулыш, ашкайнату системасы, эндокрин бизләрнең эшләве яхшыра. Канда эритроцит һәм гемоглабин күләме арта. Су белән чыныктыру-сәламәтлекне ныгытуның яхшы чарасы. Балалар су белән уйнарга ярата, мондый чакта күнелләре күтәрелә. Су белән чыныктыруны елның жылы вакыты - жәйдән башлау әйбәт: салкынча су белән юынабыз, башта терсәккә кадәр кулларны, аннары муен, битләренә.

Аякларны капма-каршы температуралы су белән юу шулай ук яхшы чыныктыру чарасы: - башта-24-25 с салкын су, аннары +36с жылы су, кабат салкын су. Тамакны шулай ук башта жылы, аннан салкынча су белән чайкыйбыз.

Электән үк яланаяк йөрүнең - искиткеч чыныктыру чарасы булуы билгеле. Аяк табанында бик күп температура рецепторлары булуы ачыкланган, алар сулыш юлларының тышчасы белән, шулай ук барлык эчке органнар белән дип әйтерлек бәйләнгән. Бу төр чыныктыруны башлаганда, билгеле бер эзлеклелекне саклау мөһим. Беренче этапта носкичан йөрү, аннары яланаяк ковер яки одеалда йөрү. Аннан соң бала идәндә яланаяк йөри, ә жәен үлән яки ком өстендә яланаяк йөри.

Шулай ук организмга төрле яктан тәэсир ясучы кояш ванналары да яхшы чыныктыру чарасы була ала. Кояшта күп төрле бактерияләр, вируслар үлгәнлектән, организм салкын тидерүгә каршы тора алуын ныгыта. Ләкин кояшта булганда кояш радиациясенә билгеле бер дозада гына файдалы булуын онытырга ярамый.

Чыныктыру чараларын системалы рәвештә жуллануны өзмичә, чараларны акрынлап арттыра барып, баланың индивидуаль үзенчәлекләрен исәпкә алып кулланганда гына чыныктыру көченә ия булуын истән чыгармагыз!