

UCZYMY SIĘ ZASAD HARTOWANIA ORGANIZMU.

Hartowanie organizmu, czyli poddawanie ciała działaniu wysokich i niskich temperatur, uznawane jest za metodę zwiększania odporności. Hartowanie ma na celu zmniejszenie wrażliwości termicznej i przyzwyczajenie organizmu do ciągłych zmian temperatur. Dzięki temu nie reaguje przesadnie na spadek lub wzrost temperatury. Na czym polega proces hartowania organizmu?

Hartowanie organizmu: na czym polega?

Hartowanie uważane jest za doskonałą metodę usprawniania regulacji cieplnej organizmu. Kontrolowane zmiany temperatur wpływają również korzystnie na przemianę materii, układ krążenia, układ nerwowy, wzmacniają odporność organizmu na chorobotwórcze drobnoustroje. Dzięki kontrolowanemu hartowaniu organizm adaptuje się do znacznych zmian temperatur i w przyszłości łagodniej je znosi. Uodparnia się także na wpływ czynników zewnętrznych i lepiej radzi sobie ze zwalczaniem przeziębienia. Proces hartowania polega na ogrzaniu organizmu w wysokiej temperaturze, a następnie gwałtownemu schłodzeniu, co pobudza do działania układ odpornościowy. Taki mechanizm można zaobserwować korzystając z sauny, która mocno podnosi temperaturę ciała. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia trzeba zaraz zanurkować w zimnej wodzie lub oblać ciało lodowatą wodą z wiadra. Ta gwałtowna zmiana temperatur nazywana jest właśnie hartowaniem. Hartowanie bywa nazywane przez lekarzy podwyższoną odpornością ogólną i zalecane jest osobom zdrowym, które nie mają przeciwwskazań do traktowania ciała wysoką lub niską temperaturą. Proces hartowania to systematyczna praca, której efekty można zauważyć po pewnym czasie. Nie jest tak, że organizm z dnia na dzień uodporni się na wahania temperatur. Może się zdarzyć, że zaczynając przygodę z hartowaniem nabawisz się kataru lub przeziębienia.

Hartowanie na miarę możliwości Nie przesadzaj z hartowaniem. Nie ma potrzeby od razu kąpać się w przeręblach i leżeć „plackiem” w czasie upałów. Hartowanie należy przeprowadzać z rozwagą, z umiarem i STOPNIOWO.

Jak hartować się na co dzień?

Aktywność fizyczna wzmacnia nasz organizm oraz zwiększa dotlenienie komórek i podwyższa odporność na choroby. Ponadto regularne uprawianie sportu rozładowuje stres i poprawia humor.

Przebywaj dużo na świeżym powietrzu, szczególnie zimą, spaceruj i biegaj, a nawet jeźdź na rowerze. Ubieraj się ciepło, ale nie ukrywaj przed mrozem.

Chodź po domu boso, nawet po zimnej posadzce. Nie stój w miejscu, ale poruszaj się, ile możesz.

Korzystaj z sauny i otwartych basenów szczególnie zimą, gdy wyjątkowo da się odczuć zmianę temperatury.

Zimą i latem baw się z dziećmi na powietrzu. Nie ukrywaj się w domu z powodu pogody, tylko staraj się do niej przyzwyczaić. Zawsze pamiętaj jednak o zabezpieczeniu - ciepłym ubraniu lub kapeluszu i kremie z filtrem.

Często wietrz mieszkanie. Konieczne jest doprowadzanie do cyrkulacji powietrza szczególnie zimą, gdy ogrzewane powietrze w domu jest bardzo suche.

Pamiętaj jedz dużo warzyw i owoców. Soki z kartonu ich nie zastąpią.

Uczeń :

1. Wie co to jest hartowanie.
2. Zna sposoby hartowania.
3. Wie jakie znaczenie dla zdrowia ma hartowanie.

Więcej informacji:

<https://epodreczniki.pl/a/aktywnosc-fizyczna-a-zdrowie/DGUW2rObe>

