

HARTOWANIE ORGANIZMU



Co to jest hartowanie ?

Hartowanie - proces adaptowania ciała do niekorzystnych warunków zewnętrznych (głównie atmosferycznych) poprzez regularny kontakt z niesprzyjającymi bodźcami. W odpowiednich dawkach i okolicznościach zwiększają one naszą tolerancję na zimno, ciepło, silny wiatr itp.

Efekt - zmniejsza się podatność na choroby

Podstawy hartowania

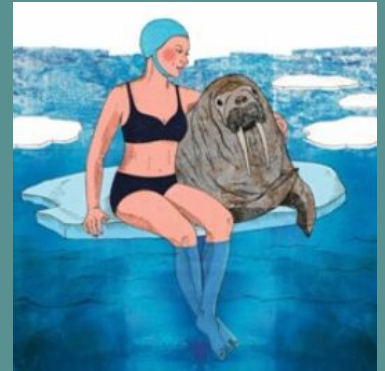
Podstawą hartowania są 3 rzeczy:

- przed rozpoczęciem hartowania musimy być zdrowi
- hartowanie ciała należy stopniować
- hartowanie to proces, który należy wykonywać systematycznie

Co hartuje ciało?

Tutaj wyróżniamy 3 podstawowe rodzaje :

- hartowanie powietrzem
- wodą
- promieniami słonecznymi



Na co wpływa hartowanie ?

- oczyszcza komórki
- opóźnia proces starzenia
- poprawia krążenie krwi
- poprawia system immunologiczny
- usprawniamy regulację cieplną organizmu
- zachowujemy elastyczność skóry
- zwiększa odporność



Przykładowe sposoby hartowania organizmu

Hartowanie za pomocą powietrza

Jest to najbardziej rozpowszechniony i najbardziej dostępny sposób hartowania. Kąpiele powietrzne zawsze powinniśmy łączyć z ruchem. Ruch na powietrzu dostatecznie wilgotnym, pozbawionym kurzu bez ostrych zmian ciśnienia atmosferycznego i temperatury doskonale hartuje. Innym sposobem jest chodzenie po domu w lekkim ubraniu, chodzenie boso po trawie lub piasku.



Hartowanie za pomocą powietrza

Wskazówki praktyczne :

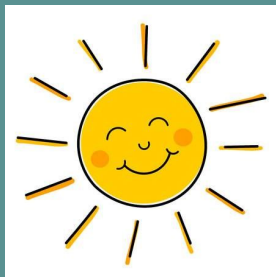
1. Przebywać na świeżym powietrzu codziennie, nawet zimą.
2. Korzystać z kąpeli powietrznych systematycznie w jak najlżejszym stroju.
3. W dniach wolnych przebywać na powietrzu przez kilka godzin (łączony z ruchem).
4. Często wietrzyć mieszkanie i miejsce pracy, nauki.
5. Gimnastykę poranną uprawiać przy otwartym oknie bądź na powietrzu.



Przykładowe sposoby hartowania

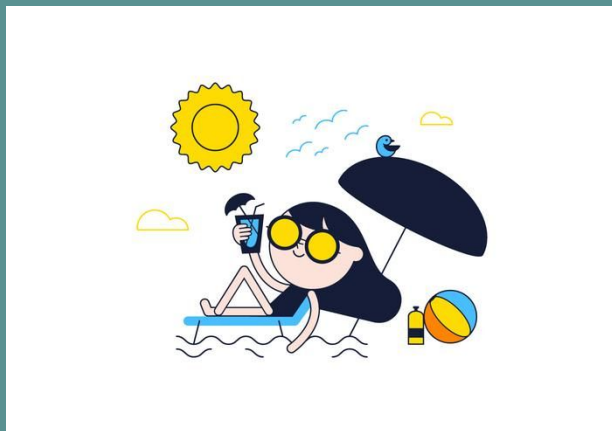
Hartowanie promieniami słonecznymi

Promienie słoneczne działają na nasz organizm w różny sposób. Najlepiej jest korzystać ze słońca 1-1,5 h dziennie. Jeśli na skórze powstaje barwnik ochronny (opalenizna) możemy delikatnie zwiększyć przebywanie na słońcu. Najkorzystniejsze warunki do początkowego hartowania promieniami słonecznymi występują na początku wiosny.



Hartowanie promieniami słonecznymi

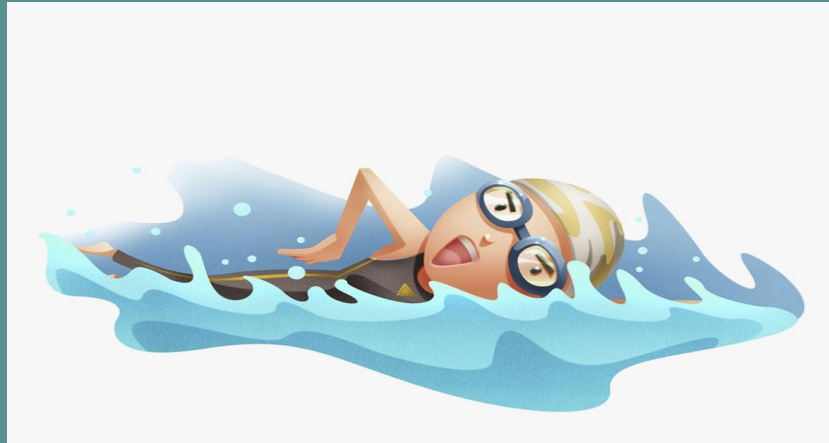
1. Pierwsze kąpiele słoneczne powinny trwać od 5 do 15 minut.
2. Nosić lekki ubiór, jasne nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne.
3. Najlepsze kąpiele słoneczne są między godziną 11 a 12.
4. Łączyć je z zabiegami wodnymi.



Przykładowe stosowanie hartowania

Hartowanie za pomocą zabiegów wodnych

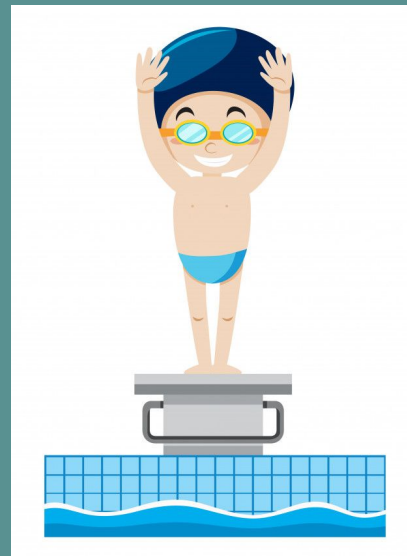
Przy stosowaniu zabiegów wodnych należy zachować rozwagę i ostrożność. Nigdy nie należy wchodzić do wody, gdy ciało jest mocno rozgrzane. Przed wejściem do wody trzeba pamiętać o skorzystaniu z natrysku. Przy wysokiej temperaturze dobrze jest co pewien czas udać się pod prysznic, aby uniknąć przegrzania. Kąpiele należy łączyć z pływaniem.



Hartowanie za pomocą zabiegów wodnych

Wskazówki praktyczne

1. Nie wskakiwać do wody gdy ciało jest rozgrzane.
2. Podczas przebywania w wodzie najlepiej się poruszać.
3. Nie przebywać zbyt długo w zimnej wodzie.
4. Nie należy pływać bezpośrednio po posiłkach lub po dużych wysiłkach fizycznych.



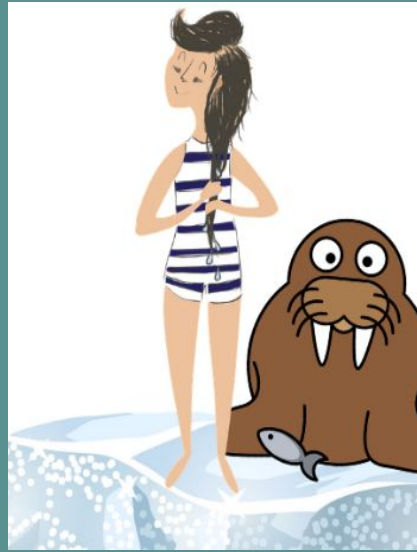


Szczególne uwagi

Grupa osób, które muszą koniecznie uważać z metodami hartowania: osoby starsze z problemami pochodzenia reumatycznego, osoby z anemią, osoby z niedowagą.

Zaleca się unikania w hartowaniu wszelkich metod “heroicznych” : kąpiel w przerębłach, zbyt lekkie ubranie się podczas dużych mrozów.

Proces hartowania należy dostosować do warunków klimatycznych , w których żyjemy.



Dziękujemy za uwagę
nauczyciele wychowania fizycznego

