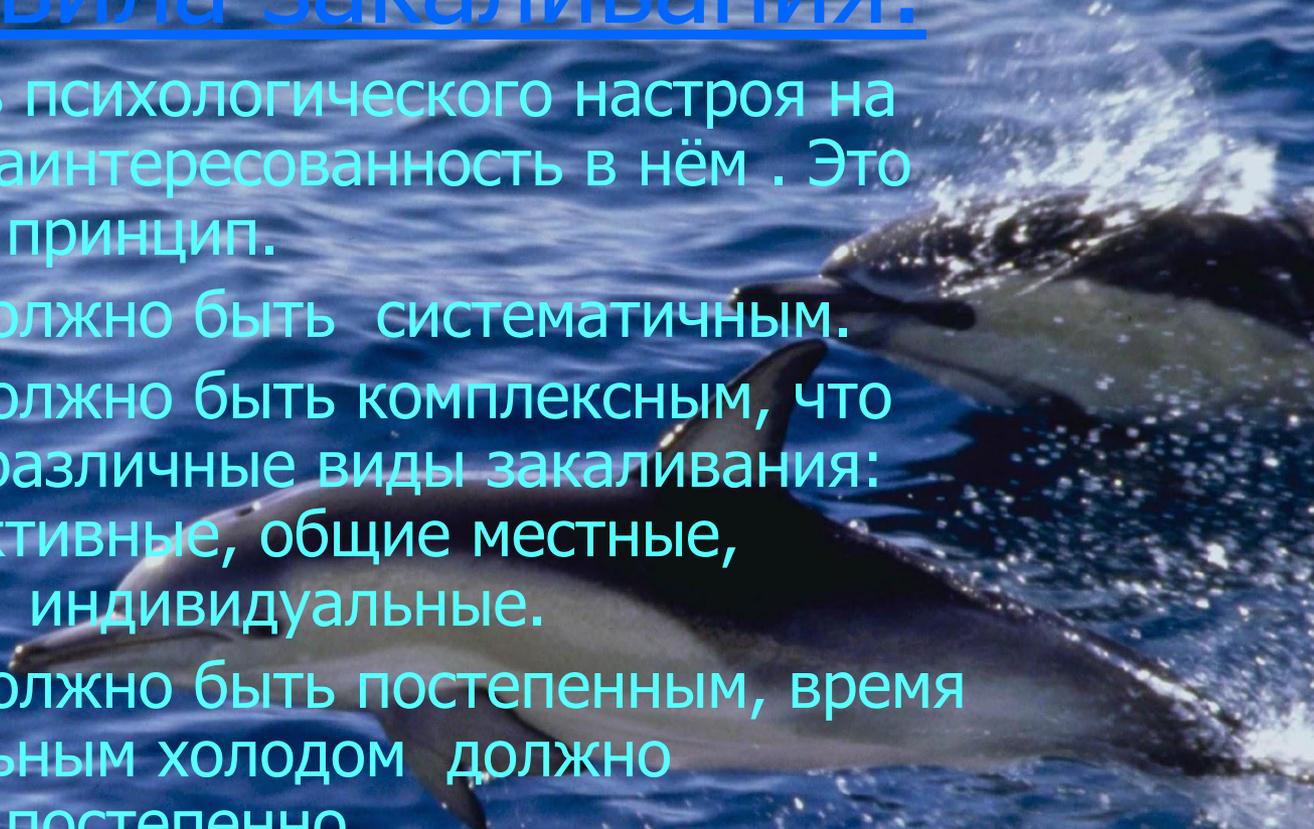


Правила закаливания:

1. Необходимость психологического настроя на закаливание, заинтересованность в нём . Это самый важный принцип.
 2. Закаливание должно быть систематичным.
 3. Закаливание должно быть комплексным, что предполагает различные виды закаливания: пассивные и активные, общие местные, коллективные индивидуальные.
 4. Закаливание должно быть постепенным, время контакта с сильным холодом должно увеличиваться постепенно.
 5. Закаливание должно проводиться с учётом индивидуальных особенностей организма и климатических условий конкретного региона.
 6. Закаливание должно быть «на грани удовольствия», т.е. не насилловать себя чрезмерными нагрузками.
- 
- A photograph of two dolphins leaping from the water, creating a splash. The dolphins are dark grey on top and lighter on the bottom. The water is a deep blue with white foam from the splash.