

# Умей предупреждать болезни

Выполнила ученица 3 класса Д

Коломина Арина

Классный руководитель

Новикова Светлана

Геннадьевна

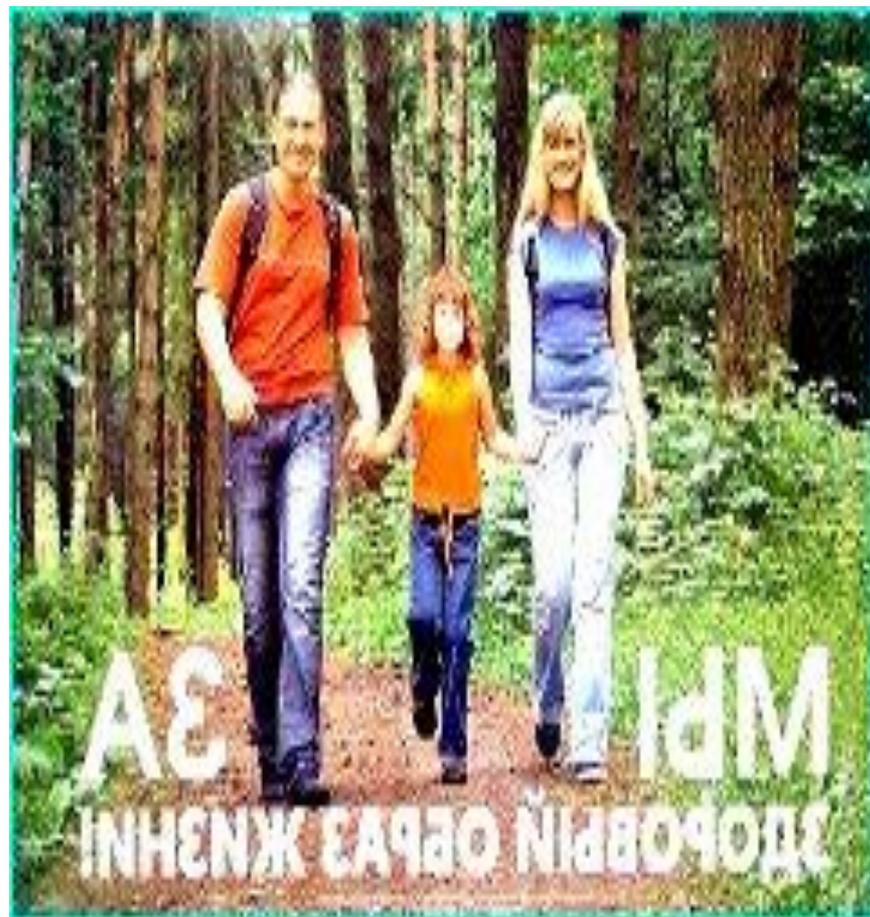
# Закаливание организма

Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух. Закаливание это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации при необходимости в критических ситуациях. В процессе закаливания нормализуется состояние эмоциональной сферы, человек становится более сдержанным, уравновешенным, закаливающие процедуры улучшают настроение, придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость организма, повышают самооценку. Закаленный человек легче переносит минусовые температуры и резкую смену погодных условий, неблагоприятные условия жизни, лучше справляется со стрессами. Закалка – это хорошая подготовка к взрослой жизни.

К основным средствам закаливания относятся; **вода, воздух, солнечные лучи**. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливания повышается. Наибольший эффект достигается при использовании разнообразных закаливающих процедур.

# Закаливание воздухом.

Воздух закалит организм, если делать зарядку при открытой форточке, спать в тёплое время года при открытом окне, чаще гулять и играть на открытом воздухе, кататься на коньках и лыжах.



# Закаливание водой.

Хорошо закаливает вода. Начинать закаливание лучше с прохладного душа, температуру воды нужно снижать постепенно. После водных процедур нужно растереть кожу сухим полотенцем. Летом прекрасно закаливает купание в чистом водоёме. Температура воды должна быть не ниже + 20 градусов. В воде нужно находиться не более 10 минут и обязательно под присмотром взрослых.



# Закаливание солнцем.

Солнце помогает загореть и окрепнуть. Находиться на солнце нужно в головном уборе. Некоторые ребята, чтобы побыстрее загореть, по несколько часов находятся на солнце. Это опасно для здоровья. В первый раз загорайте не более 5 минут. Постепенно увеличивайте время до 30 – 40 минут. Не забывайте пользоваться защитным кремом, который предохранит кожу от солнечных ожогов.

