



Закаливание

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль

Составитель Митихина М.С.
г. Курск

Что такое – здоровье?

Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, когда органы и системы организма человека уравновешены с окружающей, производственной и социальной средой (определение ВОЗ).

Знаменитый русский полководец Александр Васильевич Суворов был в детстве очень слабым и болезненным. Чтобы не болеть, он закалялся. Сначала он обтирал тело смоченным полотенцем. Это очень укрепило его организм. Потом он начал обливаться холодной водой и делал это каждый день. За долгую службу Александр Васильевич ни разу не болел. Он был всегда бодр и энергичен. Закаливание помогло А.В. Суворову победить болезни и стать одним из самых великих полководцев в мире.

Принципы закаливания



- 1-- Соизмерять нагрузки и собственные возможности.
- 2-- Постепенность.
- 3-- Регулярность.
- 4-- Посоветуйся с врачом.

Закаливание – комплекс мероприятий. Способов закаливания очень много, каждый может выбрать то, что ему по душе.

Закаливание солнцем



Всем известен закаливающий эффект солнечных ванн. Чтобы получить хороший загар русские на севере пили чай из зверобоя, который повышает чувствительность кожи. Однако и здесь необходимо соблюдать меру, учитывая особенности своего организма.

Закаливание воздухом



Закаливание воздухом спасает человека от сквозняков. При данном виде закаливания на человека действует комплекс факторов: атмосферное электричество, скорость движения воздуха, температура. Начинают закаливаться с воздушных полуванн, затем принимают полные воздушные ванны при комнатной температуре по 10 минут.

Закаливание воздухом



Затем, ежедневно прибавляя по 5 минут, доводят процедуру до 35-40 минут. Затем переходят на открытый воздух. По мнению специалистов, человек должен не менее 2 часов в день быть в обнаженном состоянии. Вот почему скифы при выполнении физических упражнений полностью снимали одежду.

Закаливание водой



Кратковременные (2-3 минуты), прохладные (ниже 30°C) водные процедуры повышают возбудимость, увеличивают силу мышц. Также действуют кратковременные (1-2 минуты) очень горячие процедуры (выше 40°C). Тёплая вода ($36-40^{\circ}\text{C}$) понижает мышечную напряженность, вызывает сон.

Закаливание водой



В действии холодной воды можно отметить три фазы:

1 фаза. Кожа бледнеет. Это связано с резким сужением кровеносных сосудов.

2 фаза. Через некоторое время сосуды расширяются, появляется ощущение тепла, порозовение кожи.

3 фаза. Если холодная вода продолжает действовать дальше, то она вызывает застой крови, кожа синеет.

Для закаливания используют первые две фазы. Третью нельзя допускать!

Закаливание водой



В порядке возрастающей интенсивности водные процедуры делятся на умывания, обтирания, души, ванны, купания. Высшая степень - обмывание ледяной водой и моржевание.

Александр Васильевич Суворов сказал кратко и метко: «Ледяная вода полезна для тела и ума».

Закаливание паром



Великий полководец Александр Васильевич Суворов считал баню лучшим способом закаливания. Современники вспоминали: «...в бане Суворов выдерживал ужасный жар, после чего на него выливали вёдер десять холодной воды, и всегда два ведра вдруг...»

Закаливание паром



На Руси победителям в соревнованиях дарили веники.

Берёзовый – при болях в мышцах, для заживления ран, для курильщиков.

Дубовый – для успокоения и для людей с жирной кожей.

Закаливание паром



Липовый веник – при простуде.

Ольховый при ломоте в мышцах.

Пихтовый при радикулите.

Крапивный при болях в мышцах.

Закаливание паром



«Который день
паришься, тот день не
старишься».

Веник даёт массаж,
усиливает
кровообращение,
усиливает обмен
веществ;

фитонциды веника
убивают микробы;

эфирные масла
препятствуют
старению кожи.

Закаливающий массаж



Существует много разновидностей массажа, наука подтвердила его живительный эффект. В отдельных случаях массаж противопоказан, необходима консультация врача.

На Востоке есть пословица: «Ум ребёнка – это руки матери». Эта пословица применима и к такому закаливающему фактору как массаж.

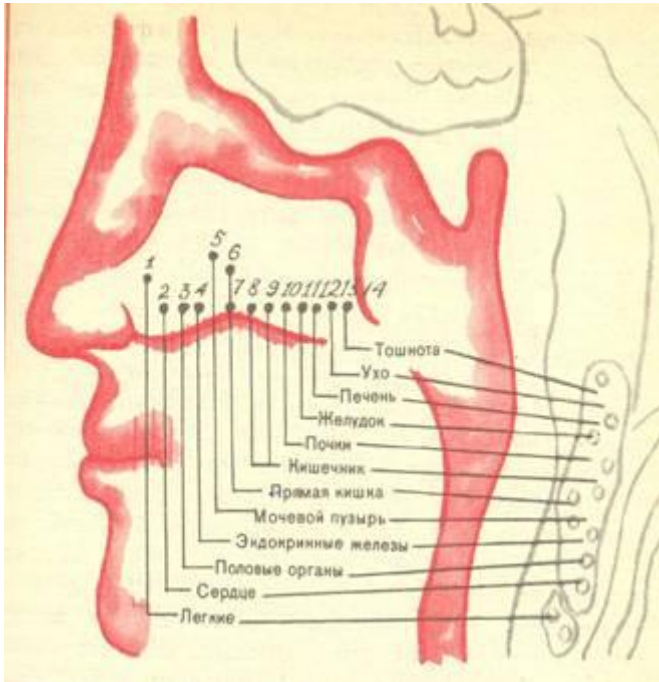
Закаливание пищей

В Спарте физическая закалка прививалась гражданам с детства. Спартанцы изгоняли повара, если он начинал готовить изысканно и изощрённо.

Однажды правитель Сиракуз выписал из Спарты повара, чтобы попробовать знаменитую чечевичную похлёбку. Отведав знаменитое блюдо правитель спросил: «Что нужно, чтобы есть такую гадость?» И услышал ответ: «Длительные физические нагрузки и настоящий голод».

В древнем Риме был установлен памятник долгожителю, прожившему 112 лет, с надписью: «Он ел и пил в меру».

Закаливание запахом



Локализация биологически активных точек на слизистой носа.

Ароматерапия — лечение заболеваний с помощью запахов.

Иванченко В. А. в книге «Секреты вашей бодрости» выделяет три группы запахов:

- 1) стимулирующие;
- 2) успокаивающие;
- 3) нормализующие работу мозга.

Тщательно выбирайте для себя духи и одеколон!

Закаливание гимнастикой



Всем известно, что физические упражнения очень полезны. Некоторые учёные считают, что 80% людей находятся в состоянии стресса, а при стрессе просто необходима двигательная активность. Самая первая зарядка (из известных) была создана более двух тысяч лет назад древнеегипетским жрецом Гермесом Трисмегистом. Современные ученые были поражены высокой эффективностью упражнений.

Закаливающим эффектом обладают прогулки на природе



Порфирий Корнеевич Иванов в 85 лет мог часами гулять без обуви и одежды на сильном морозе. Он более 50 лет занимался закаливанием.

Закаливающим эффектом обладают прогулки на природе



Многие начинают заниматься закаливанием с детства, конечно, под пристальным вниманием взрослых.

Советы для закаливания нервной системы



Стремиться к душевному спокойствию.

Избегать отрицательных эмоций.

Сознательное самоодобрение. Сен-Симон велел своему слуге будить его каждое утро словами: «Вставайте, граф, Вас ждут великие дела».

Советы для закаливания нервной системы.
Крепкая, дружная семья.



спасибо

за внимание