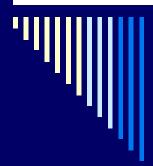


"Ни мороз мне не страшен, ни жара, Удивляются даже доктора, Почему я не болею, Почему я здоровее Всех ребят из нашего двора. Потому что утром рано Заниматься мне гимнастикой не лень, Потому что водою из-под крана Обливаюсь я каждый день ..."



# ЗАКАЛИВАНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.









# УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ.

 С чего необходимо начинать закаливание.

Виды закаливания.

Значение закаливания для здоровья человека



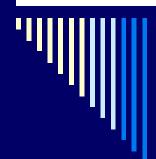
### Почему люди простужаются?

Кожа-это орган человеческого организма, имеющий сложное строение и выполняющий множество функций. Одна из её функций – регулирование температуры тела. Однако, кожа человека гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу. Вот поэтому, даже легкий сквозняк может вызвать переохлаждение и привести к насморку, чиханию и более серьезным последствиям. Чтобы этого не произошло, необходима тренировка тела к воздействию холода.



#### Блиц-опрос.

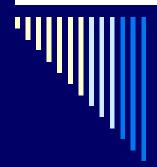
- Как часто в этом году у вас была простуда?
- Есть ли у вас хронические заболевания органов дыхания?
- Бывают ли у вас дни общего недомогания?



# Если вы набрали:

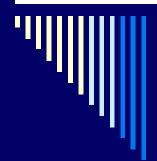
- 0-1 балл, то ваше здоровье в порядке ,
- 2-4 балла вы в группе риска,
- 5-6 баллов ваш организм ослаблен.





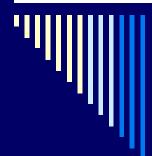
#### ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание - это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).



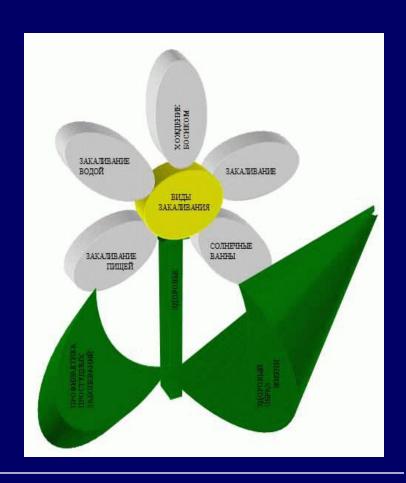
# Начиная закаливаться, нужно помнить, что:

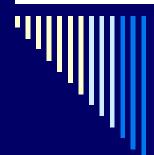
- необходимо учитывать индивидуальные особенности организма;
- закаливание должно быть постепенным;
- закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня;
- использовать любую возможность для закаливания.



#### Виды закаливания:

- □ Хождение босиком;
- □ Закаливание воздухом;
- □ Закаливание водой;
- □ Солнечные ванны;
- Закаливание пищей.



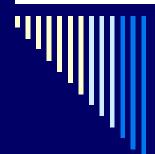


#### Закаливание водой.





- это своеобразная гимнастика, которая тренирует кожу, улучшает питание и деятельность клеток, улучшает обмен веществ в организме.

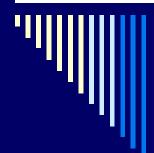


#### Закаливание воздухом.





Воздух- это еще один бесценный дар природы и средство закаливания. Прежде всего, воспользоваться целебными и оздоровляющими свойствами свежего воздуха нужно, когда приходится долго находиться в помещении.

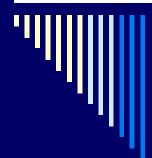


#### Солнечные ванны.





Солнечные лучи необходимы для организма не меньше, чем дыхание свежим воздухом. Но, пожалуй, ни одна закаливающая процедура не требует столько осторожности, как солнечная ванна.

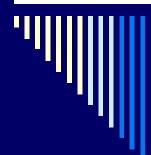


#### Закаливание пищей.





Повышают устойчивость организма к охлаждению все растения накопители витамина С, прежде всего шиповник (и цитрусовые). То же относится к витамину А (свежий морковный сок от 1 ст./л. до 0,5 стакана натощак 2 раза в день).

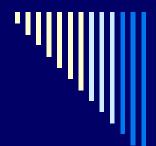


### Ходьба босиком.





ходьба босиком является своеобразным точечным массажем, тонизирует организм и способствует поддержанию его в рабочем состоянии.







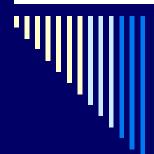
# Значение закаливания для здоровья человека?

- □ укрепление иммунной системы;
- профилактика простудных заболеваний;
- □ хорошее здоровье;
- бодрость и хорошее настроение;
- повышение работоспособности;
- □ замедление процесса старения;
- продление срока активной жизни на 20-25%;
- устранение негативных реакций организма.



#### ВЫВОД:

- Закаливание организма мощное оздоровительное средство - важный и необходимый элемент здорового образа жизни человека.
- Установлено, что систематическое закаливание снижает вероятность простудных заболеваний в 4 раза, и даже исключает их возникновение.



# ЖЕЛАЮ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ!



