



**“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.

---



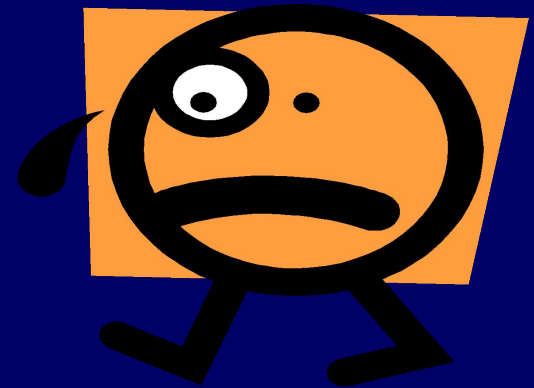
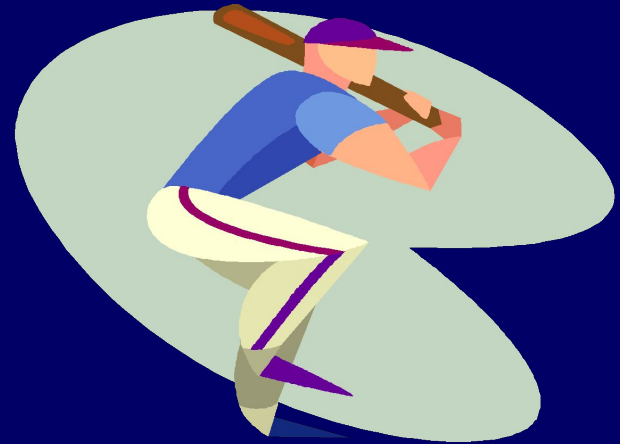
---

# 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).

---



---

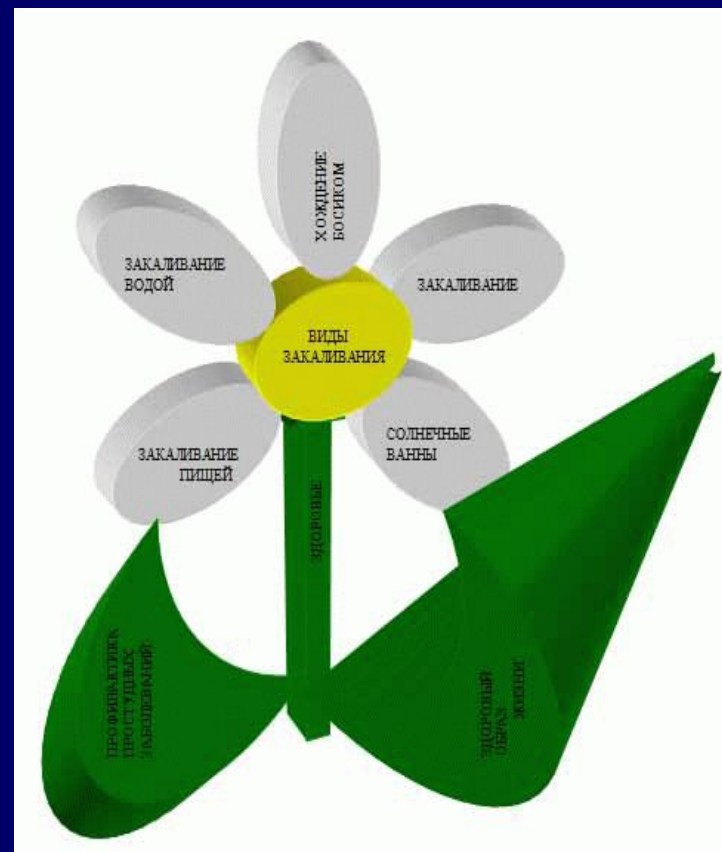
## Начиная закаливаться, нужно помнить, что:

- ❑ 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 оздоравливающими 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.



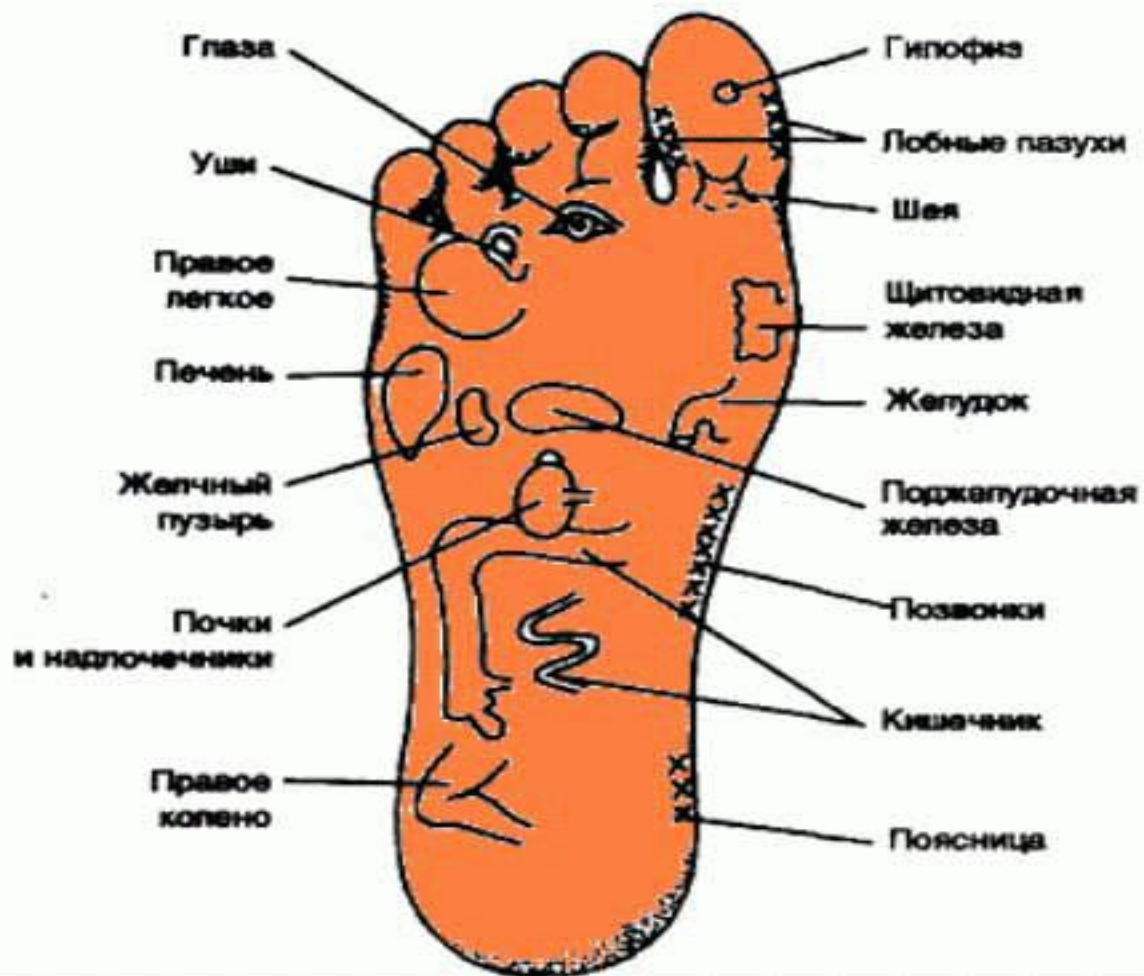
Повышают устойчивость организма к охлаждению все растения накопители витамина С, прежде всего шиповник (и цитрусовые). То же относится к витамину А (свежий морковный сок от 1 ст./л. до 0,5 стакана натошак 2 раза в день).

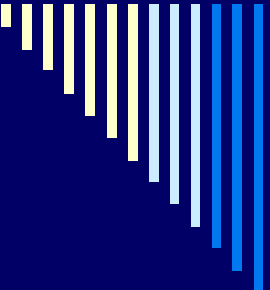
# Ходьба босиком.



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

## ПРОЕКЦИОННЫЕ ТОЧКИ НА ПРАВОЙ СТОПЕ





# 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!

