



**“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.

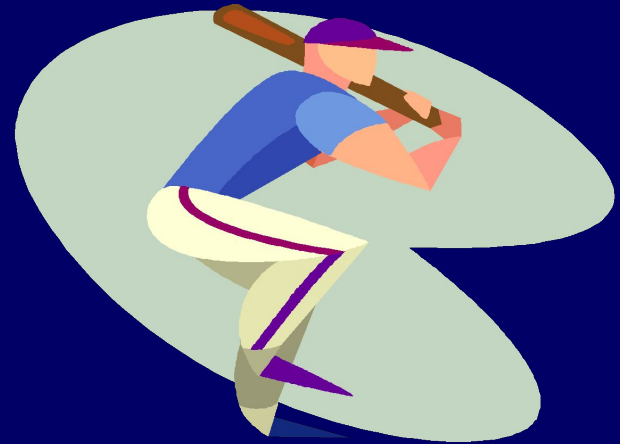


Блиц-опрос.

- 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).

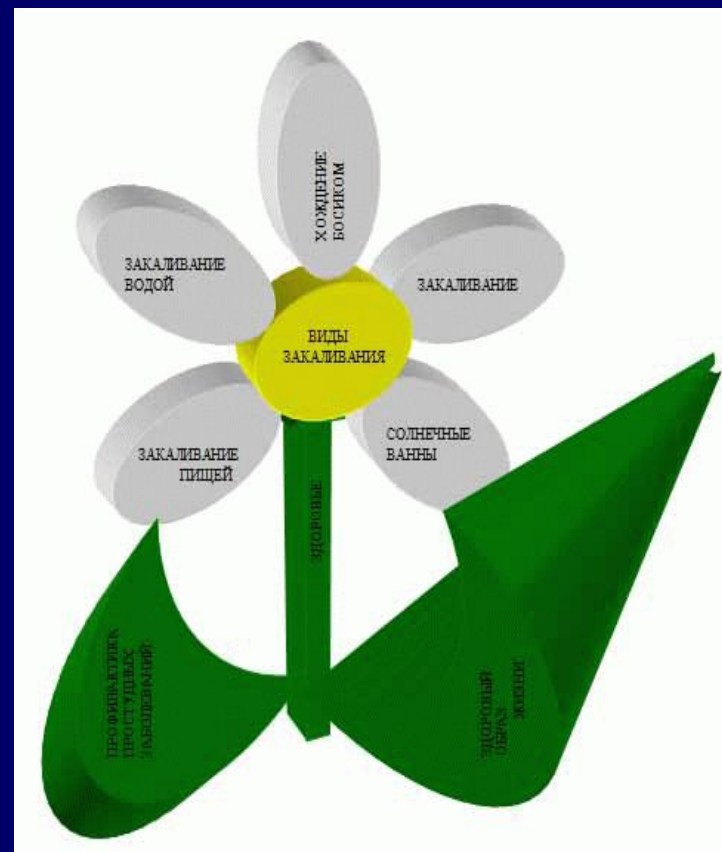


Начиная закаливаться, нужно помнить, что:

- ❑ 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.



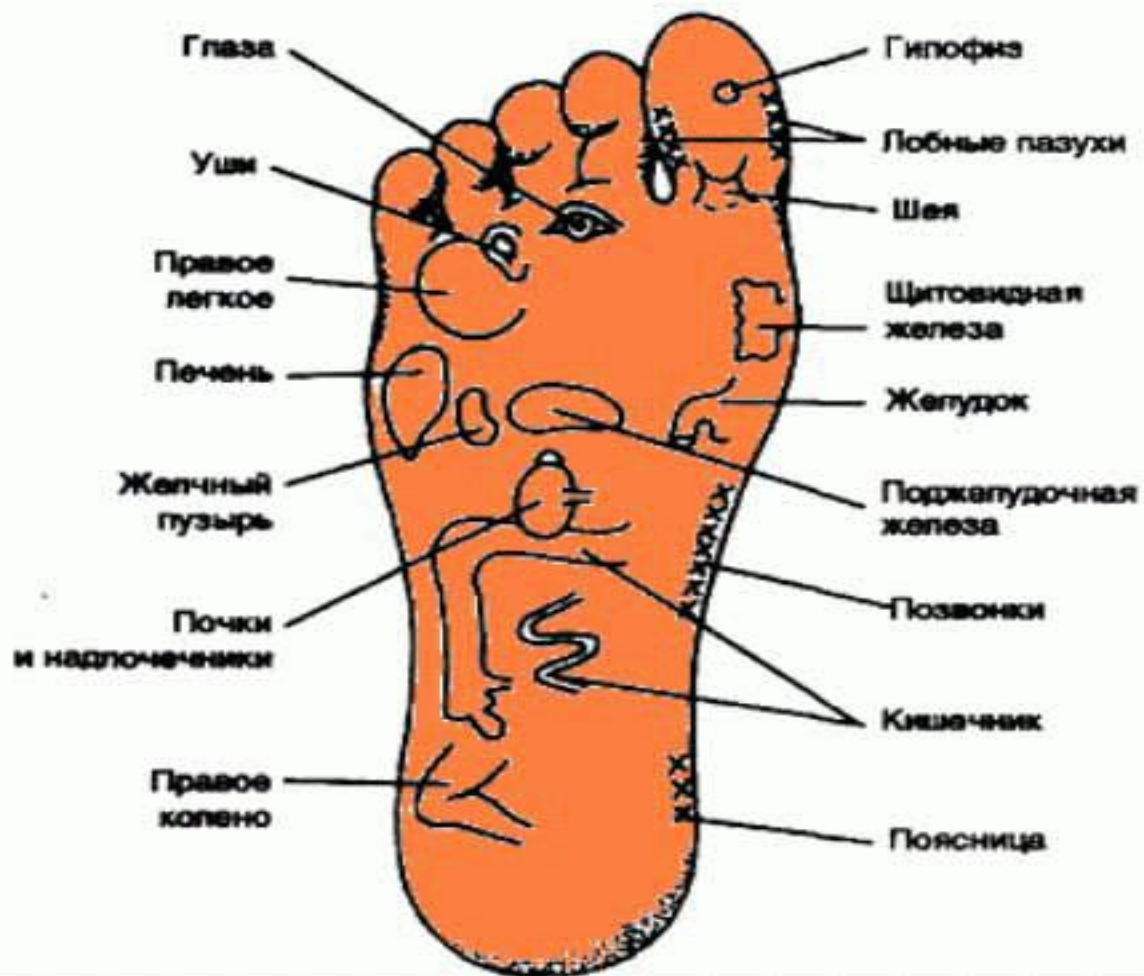
Повышают устойчивость организма к охлаждению все растения накопители витамина С, прежде всего шиповник (и цитрусовые). То же относится к витамину А (свежий морковный сок от 1 ст./л. до 0,5 стакана натоцак 2 раза в день).

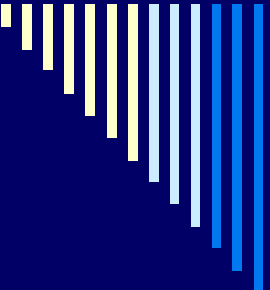
Ходьба босиком.



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!

