

Для чего нужно закаливать свой организм



Исследовательская работа ученицы 4-А класса
Амбарцумян Армине
МОУ СОШ №17 г. Новый Уренгой

Цель исследования

определить влияние на организм человека закаливания;

Задачи исследования

изучить, что такое закаливание;

выделить основные принципы закаливания;

выявить виды и способы закаливания;

выяснить нужно ли закаливаться организму;



Объект исследования

ЗАКАЛИВАНИЕ

Гипотеза

Закаливание создаёт устойчивость организма к простудным заболеваниям, укрепляет здоровье и повышает работоспособность человека.

Что такое закаливание?

Закаливание – это тренировка и совершенствование терморегулирующих механизмов, усиление способности организма быстро приспосабливаться к колебаниям температуры и другим изменяющимся климатическим факторам.

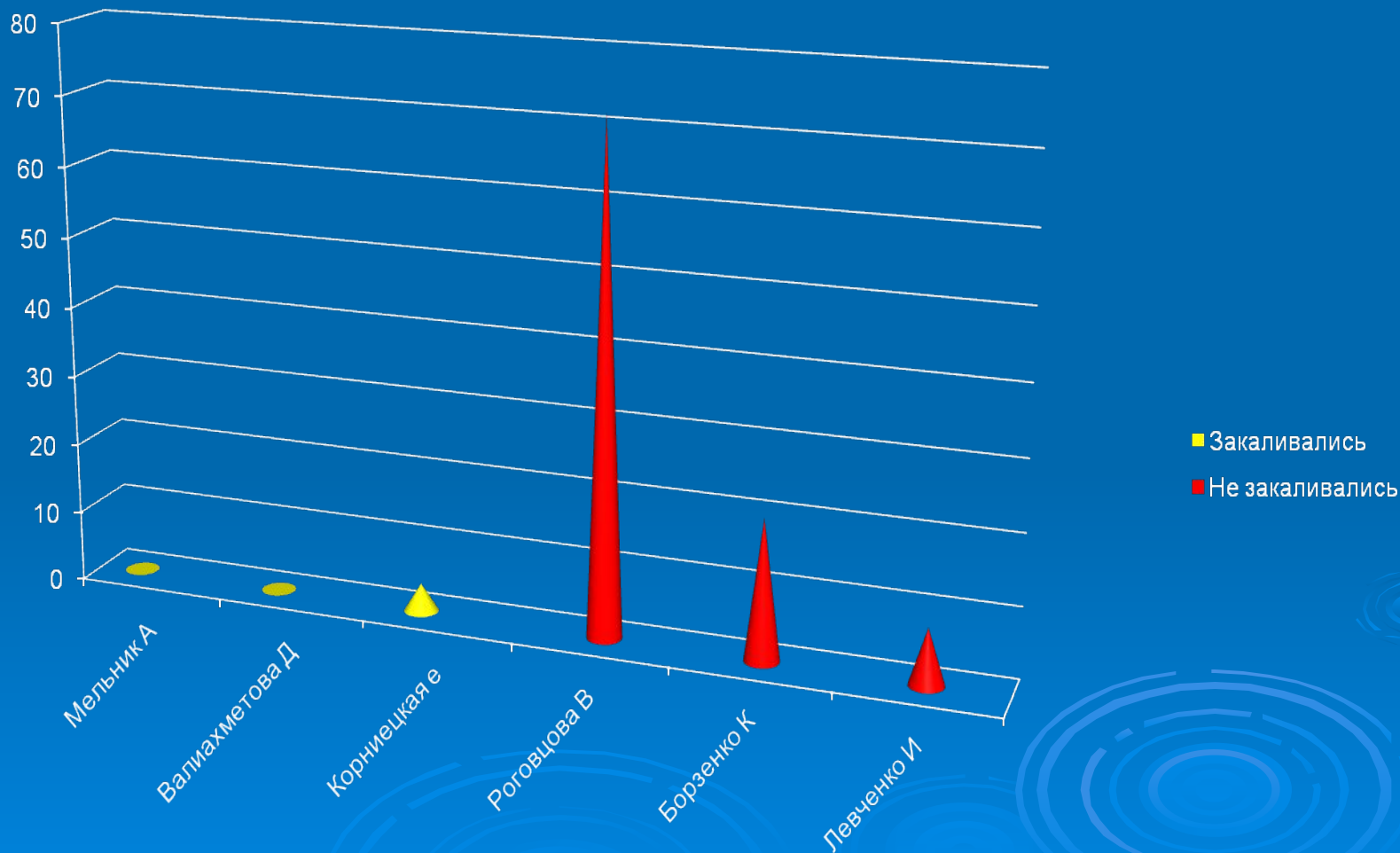
Закаливание моего организма



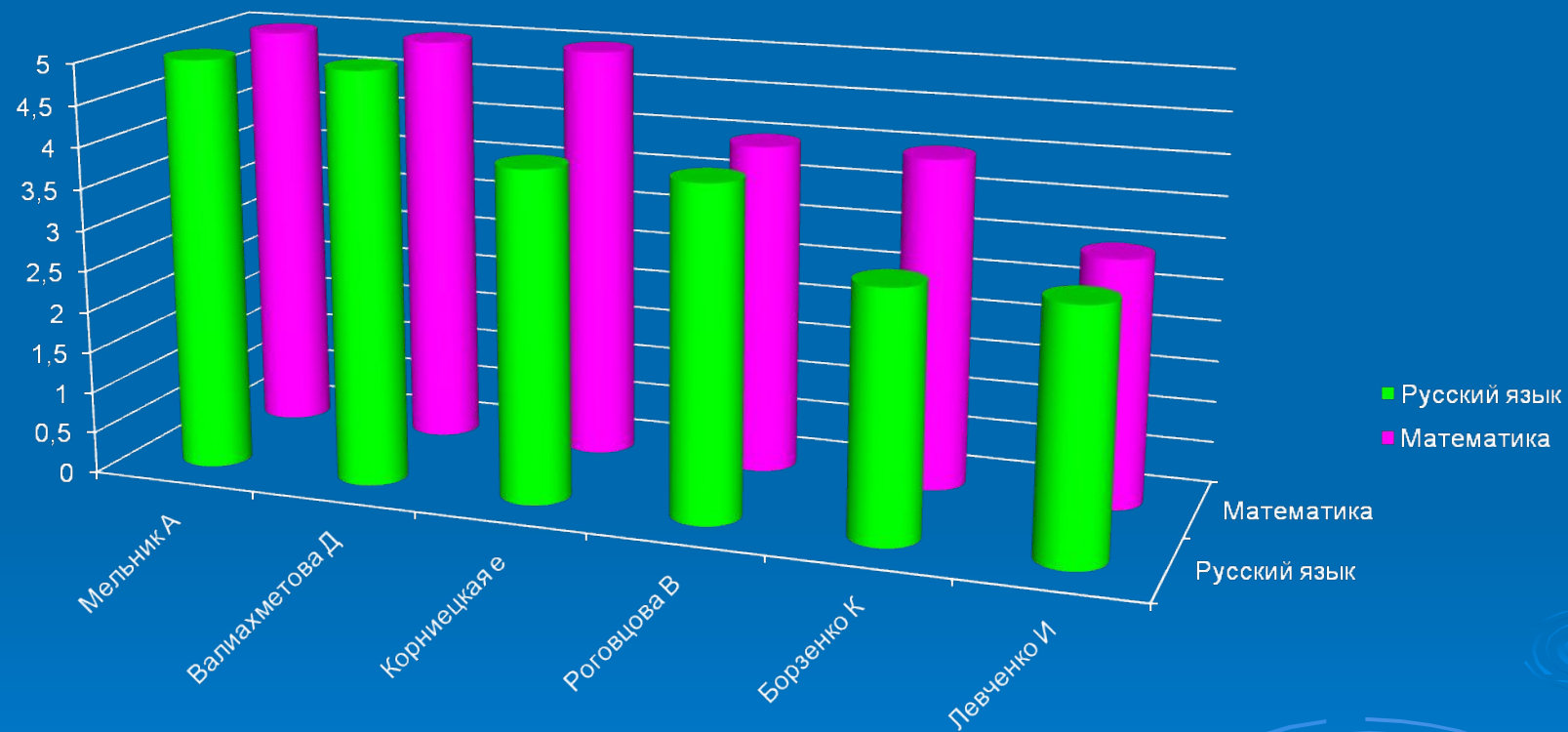
- Летом и зимой закаливание воздухом (прогулки, подвижные игры) каждый день.
- Закаливание солнцем – летом (море, загорание).
- Закаливание водой: летом (море, река), зимой (обтирание, обливание, душ).



Диаграмма отслеживания пропусков по болезни учащихся класса



Итоги контрольных работ за I полугодие



Результат

- С начала учебного года у меня нет ни одного простудного заболевания.



□ Нет пропусков занятий.

□ Усвоение учебного материала на «отлично».

□ Успехи на занятиях в музыкальной школе.

Выводы

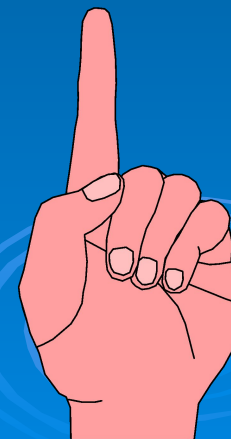


Гипотеза доказана:

Закаливание создаёт устойчивость организма к простудным заболеваниям, укрепляет здоровье и повышает работоспособность человека.

Пожелание всем детям!

Малыш ты хочешь быть здоров,
Не пить плохих таблеток,
Забыть уколы докторов,
И капли из пипеток.
Чтобы носом не сопеть,
И не кашлять сильно,
Обливайся каждый день,
Лей весьма обильно.
Чтоб в учебе преуспеть,
И была смекалка,
Всем ребятушкам нужна
Водная закалка.



автор Т.Семисынова