

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ





Рациональное Питание



1. табакояд



Искоренение Вредных привычек

2. алкояд



3. другие наркотики

Здоровый Образ Жизни.



Закаливание и занятия спортом



Правильный Режим труда и отдыха



Закаляйся

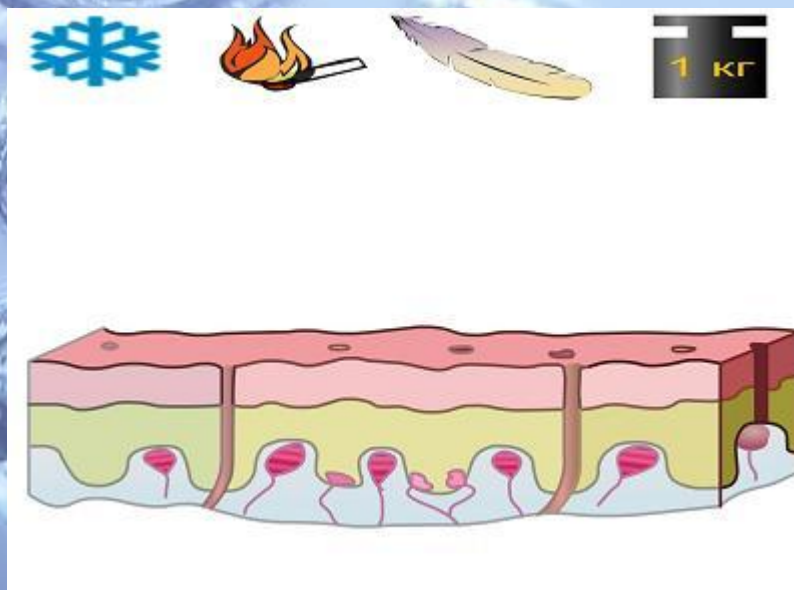


если хочешь быть здоров

Кожные покровы



Кожные
рецепторы



Процедуры закаливания можно осуществлять при:

- ▣ при условии полного здоровья
- ▣ с учётом возрастных и индивидуальных особенностей организма.



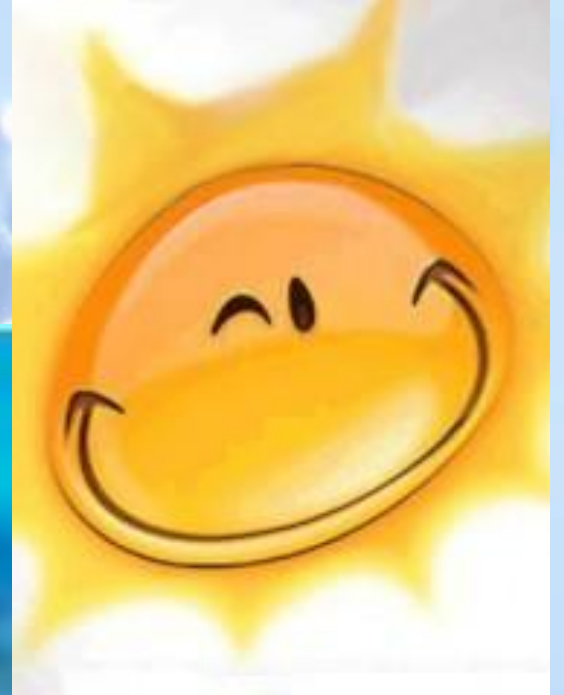
Принципы закаливания.



- 
- Сознательное и заинтересованное отношение к процессу закаливания.
 - Постепенность закаливания.
 - Систематичность закаливания.
 - Разнообразиие средств

Закаливание солнцем. Методика приёма солнечных ванн, дозировка.





2 способа дозирования солнечных ванн.

1. Минутный: В соответствии с временем года и интенсивностью солнечной радиации начинают с 5-10 минутного пребывания на солнце, а затем каждый раз продолжительность процедуры увеличивают на 5-10 минут и постепенно доводят ее до 3-4ч. с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа облучения.



- 2. Калорийный : При этом способе время солнечной ванны определяется количеством тепловых единиц, получаемых данным лицом на 1 см^2 поверхности тела. для этого применяют прибор - антинометр, измеряющий интенсивность солнечной радиации, или специальные таблицы, показывающие время, необходимое для получения дозы солнечной радиации в разл. и



**Гигиеническая характеристика,
методика и дозировка
применения различных видов
водных процедур.**



Обтирание



Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Обливание



Душ



Купание в открытых водоемах



Растирание снегом и купание в ледяной воде (моржевание)



Здоровье!

MedUniver.com
Все по медицине...

