

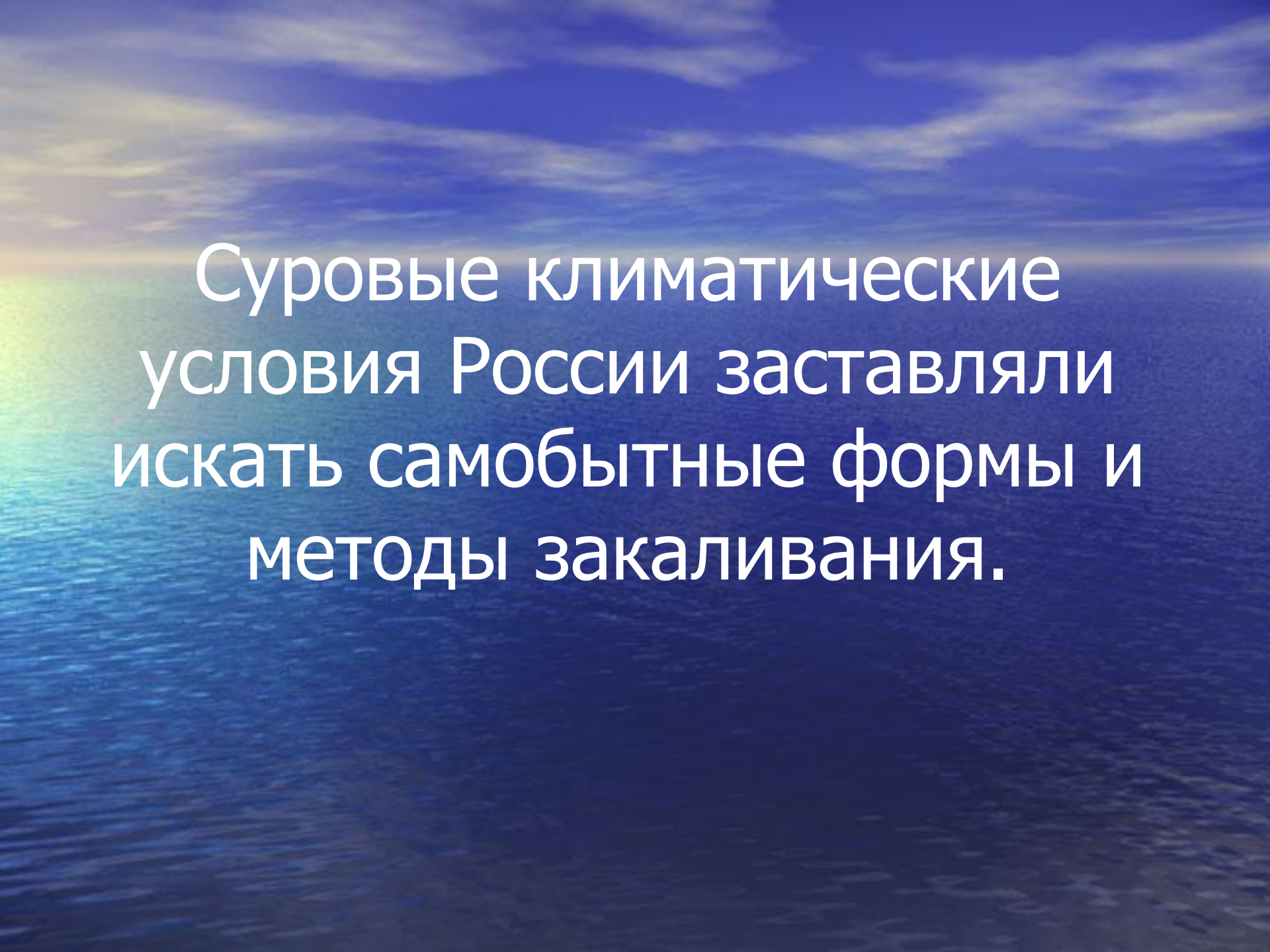
**ВЛИЯНИЕ  
ЗАКАЛИВАНИЯ  
НА ЗДОРОВЬЕ  
ЧЕЛОВЕКА**

Цель: выявить, какое влияние оказывает закаливание на здоровье человека.

Объект исследования: процесс закаливания.

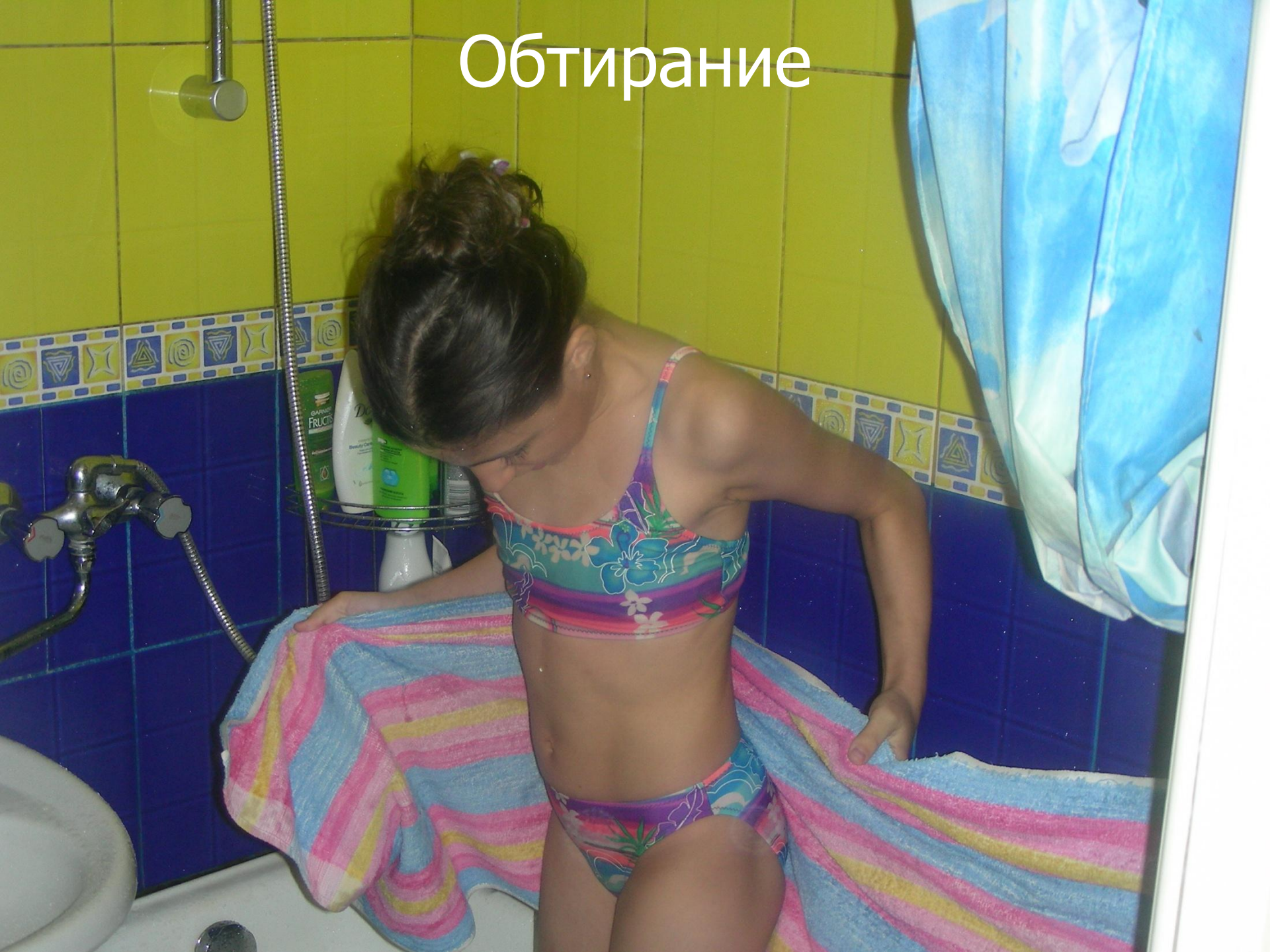
Гипотеза: закаливание может повысить сопротивляемость организма болезням.

Закаливаться люди начали ещё в Древнем Египте, Древней Греции и в Древнем Риме. Уважительно относились к закаливанию и в Древней Руси.

The background of the slide features a serene sunset over a vast ocean. The sky transitions from a deep blue at the top to a bright yellow and orange glow near the horizon, where the sun is partially visible. The water below reflects these colors, creating a shimmering effect. The text is centered and written in a clean, white, sans-serif font.

Суровые климатические условия России заставляли искать самобытные формы и методы закаливания.

# Обтирание



Душ

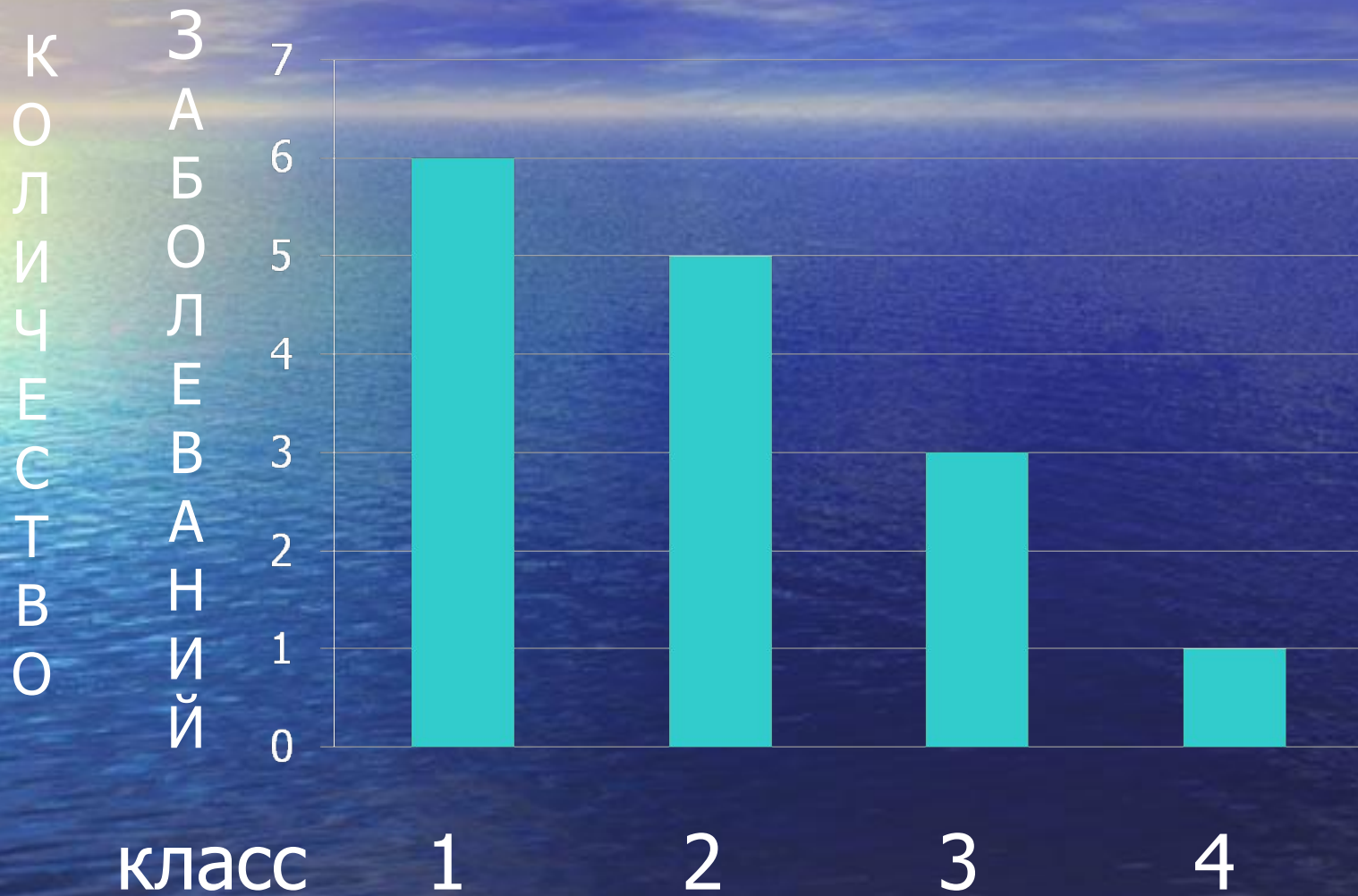


# Воздушные и солнечные ванны





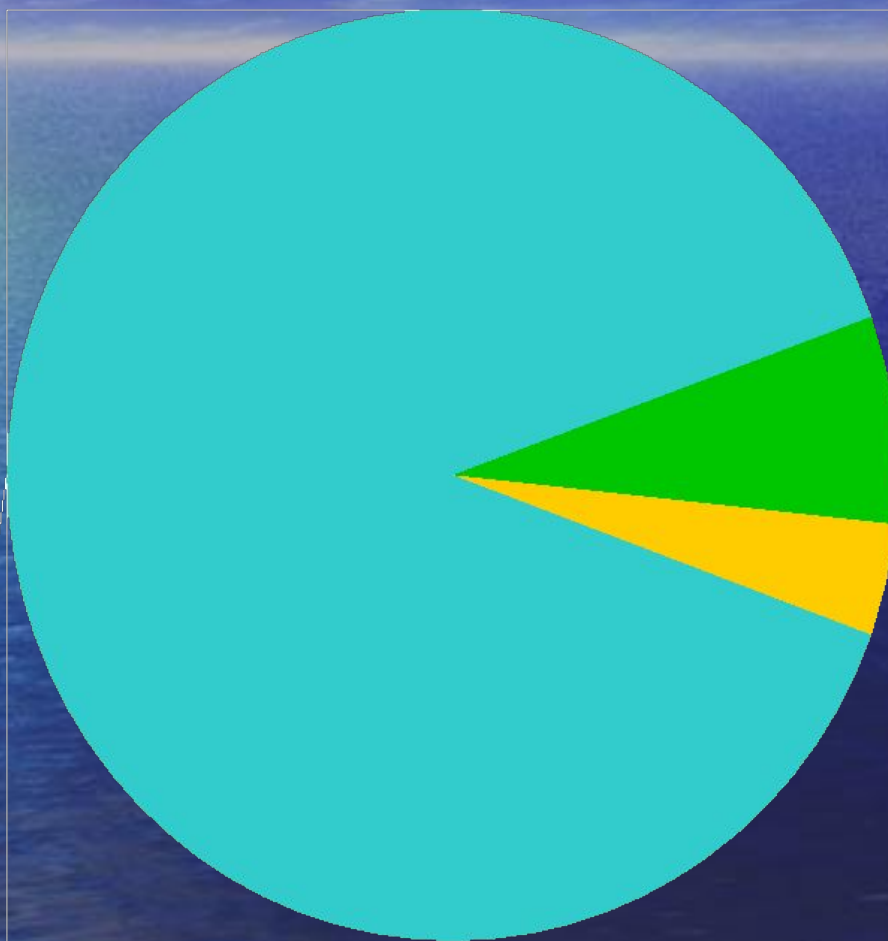




# РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

## Что такое закаливание ?

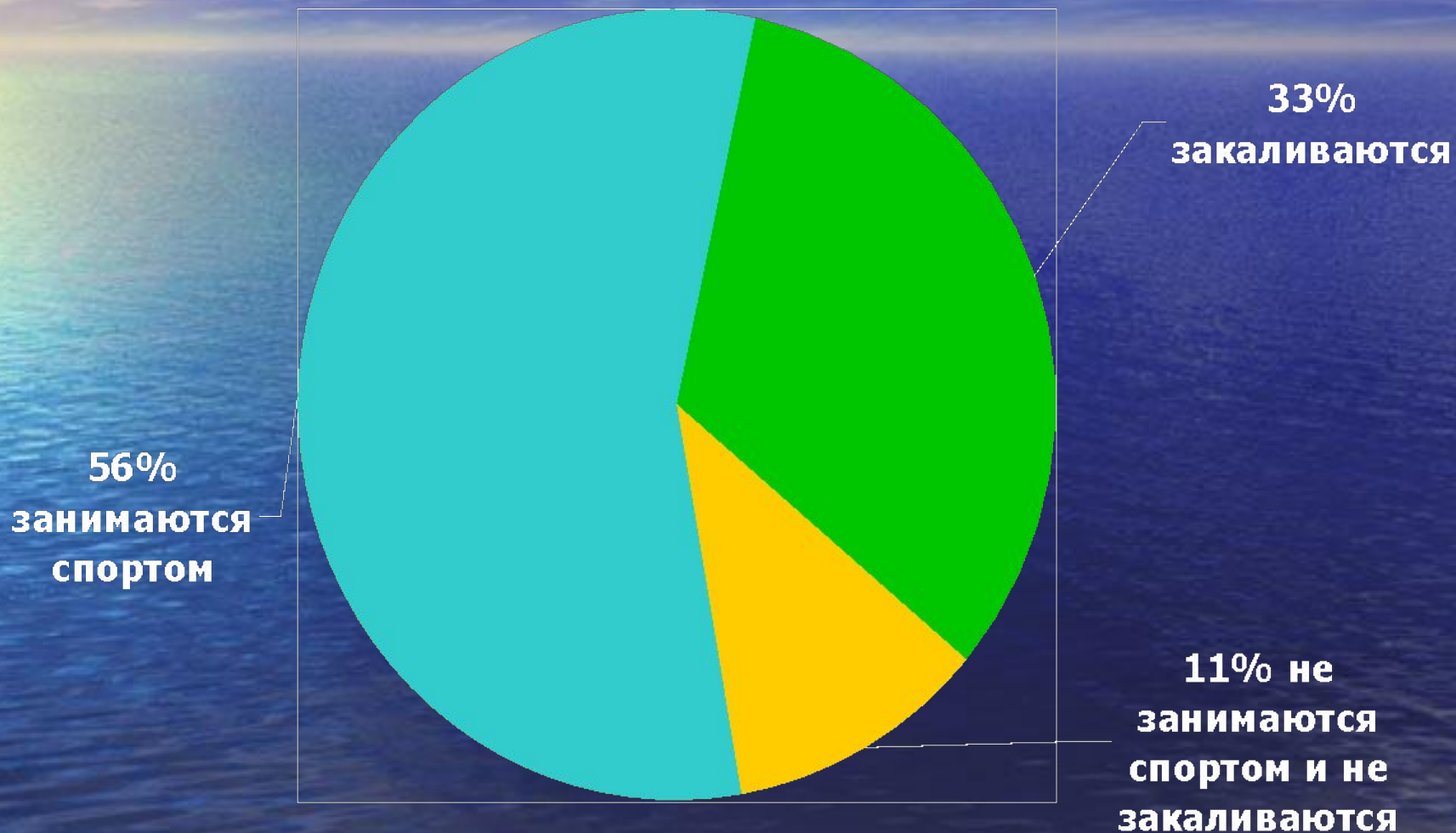
89% считают,  
что  
закаливание -  
это обливание  
водой или  
купание в ней



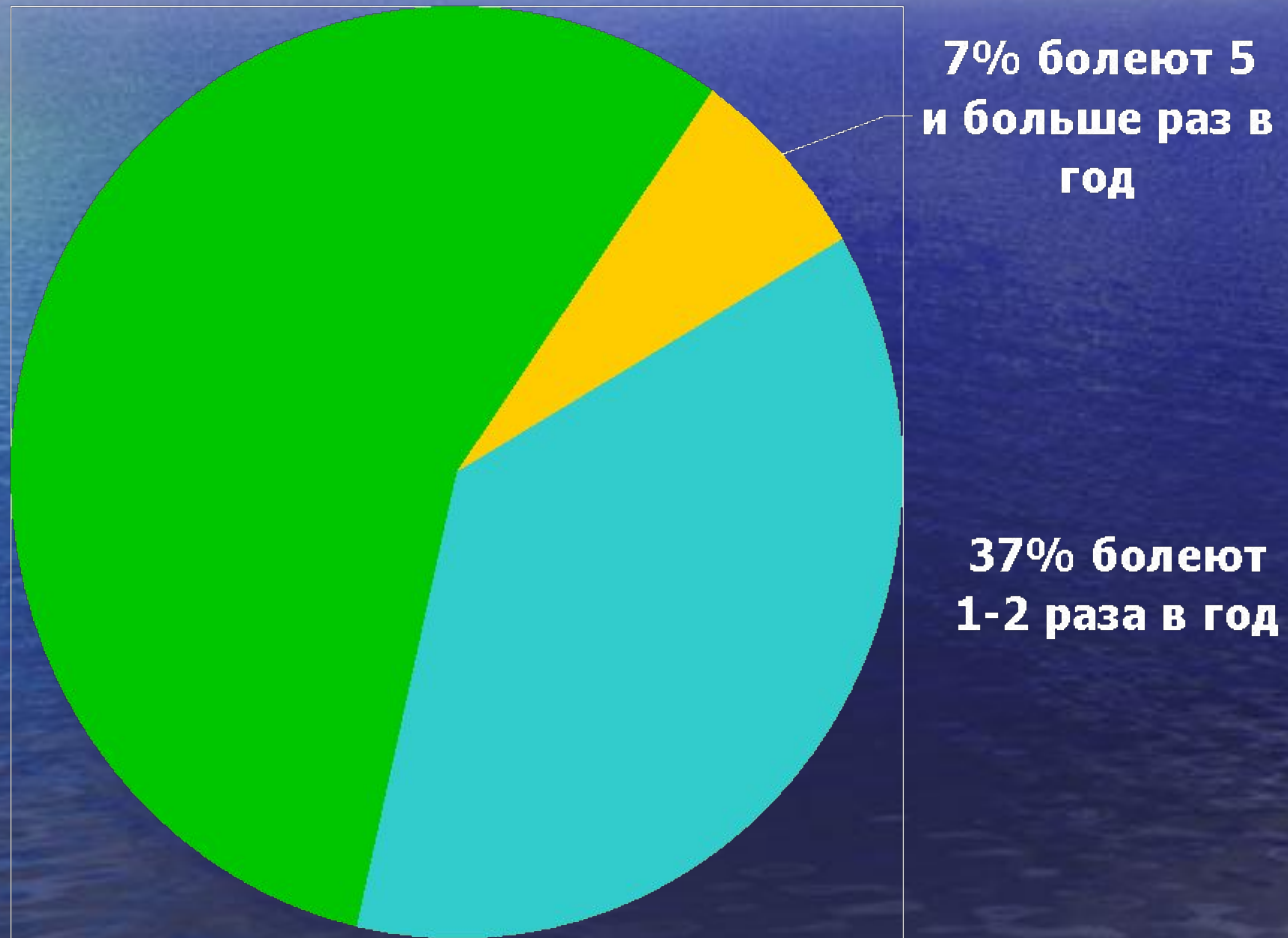
7% считают,  
что  
закаливание -  
это  
специальное  
лечение

4% считают,  
что  
закаливание -  
это  
укрепление  
здоровья,  
выработка  
иммунитета

# Закаливаются ли Вы ?



# Сколько раз в год Вы болеете простудными заболеваниями ?



**56% болеют  
3-4 раза в год**

**7% болеют 5  
и больше раз в  
год**

**37% болеют  
1-2 раза в год**

**Выводы:**

**Закаливание – это повышение  
сопротивляемости организма  
вредным внешним воздействиям  
посредством разумного  
использования солнечных лучей,  
воды и воздуха.**

## Принципы закаливания:

- 1) систематичность;
- 2) постепенность;
- 3) последовательность;
- 4) учёт инд. особенностей;
- 5) сочетание общих и местных процедур;
- 6) активный режим;
- 7) разнообразие средств и форм;
- 8) самоконтроль.

# Виды закаливания:

- воздушные и солнечные ванны;
- водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание).

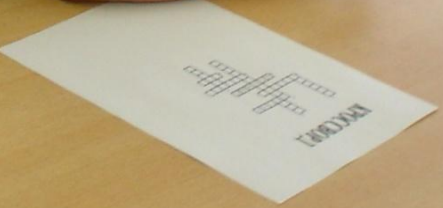
Воздух, вода и солнце  
использовались для закаливания ещё  
в Древнем Египте и Древней Греции.

Закаливание может повысить  
сопротивляемость организма  
болезням, если соблюдать правила и  
принципы закаливания.





А	Б	В	Г
И	Й	К	Л
С	Т	У	Ф
Ы	Ь	Ъ	Щ



Направление продолжения  
работы над темой: изучить и  
попробовать контрастное  
закаливание.