

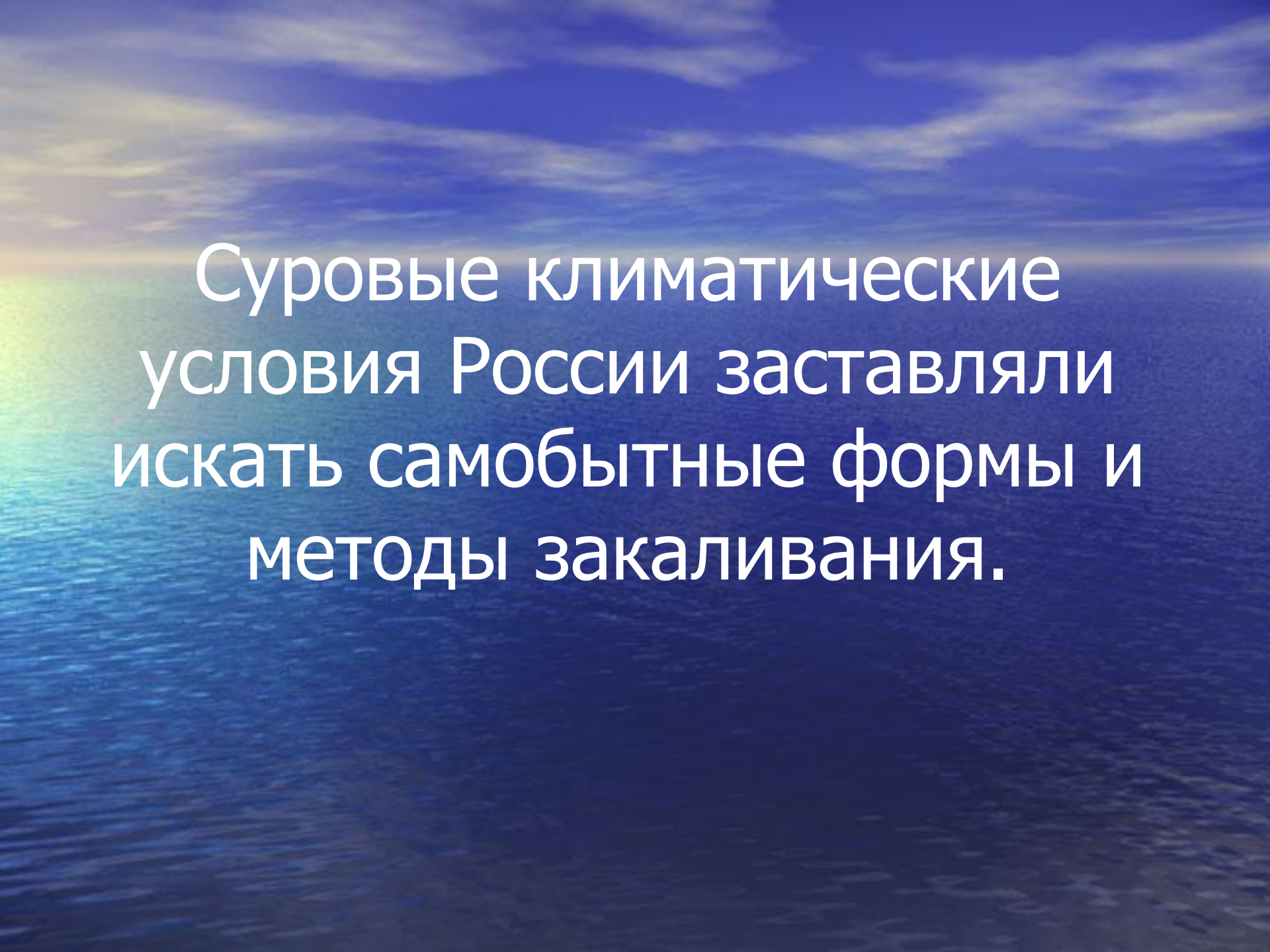
**ВЛИЯНИЕ
ЗАКАЛИВАНИЯ
НА ЗДОРОВЬЕ
ЧЕЛОВЕКА**

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

Объект исследования: процесс закаливания.

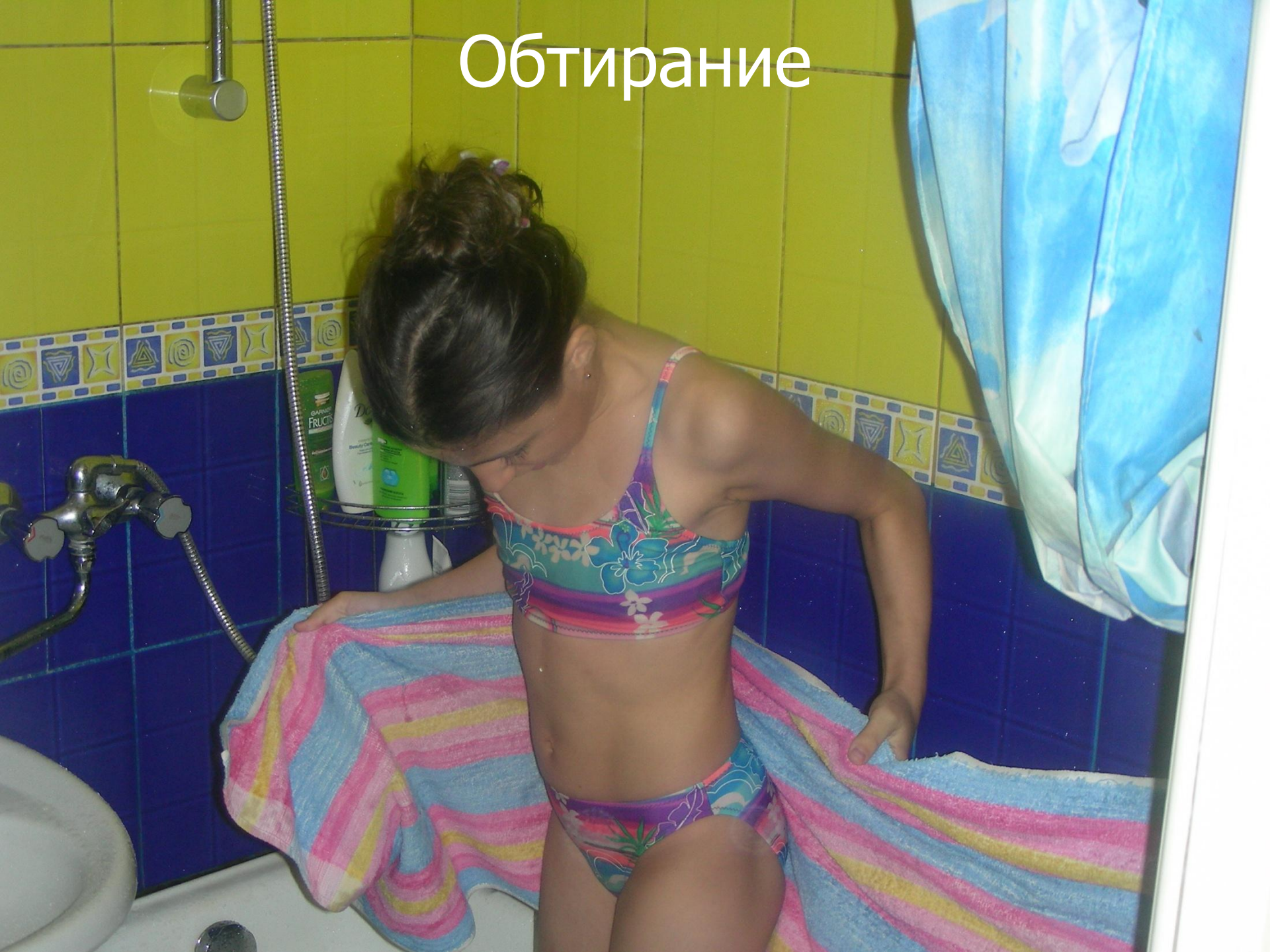
Гипотеза: закаливание может повысить сопротивляемость организма болезням.

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



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

Обтирание



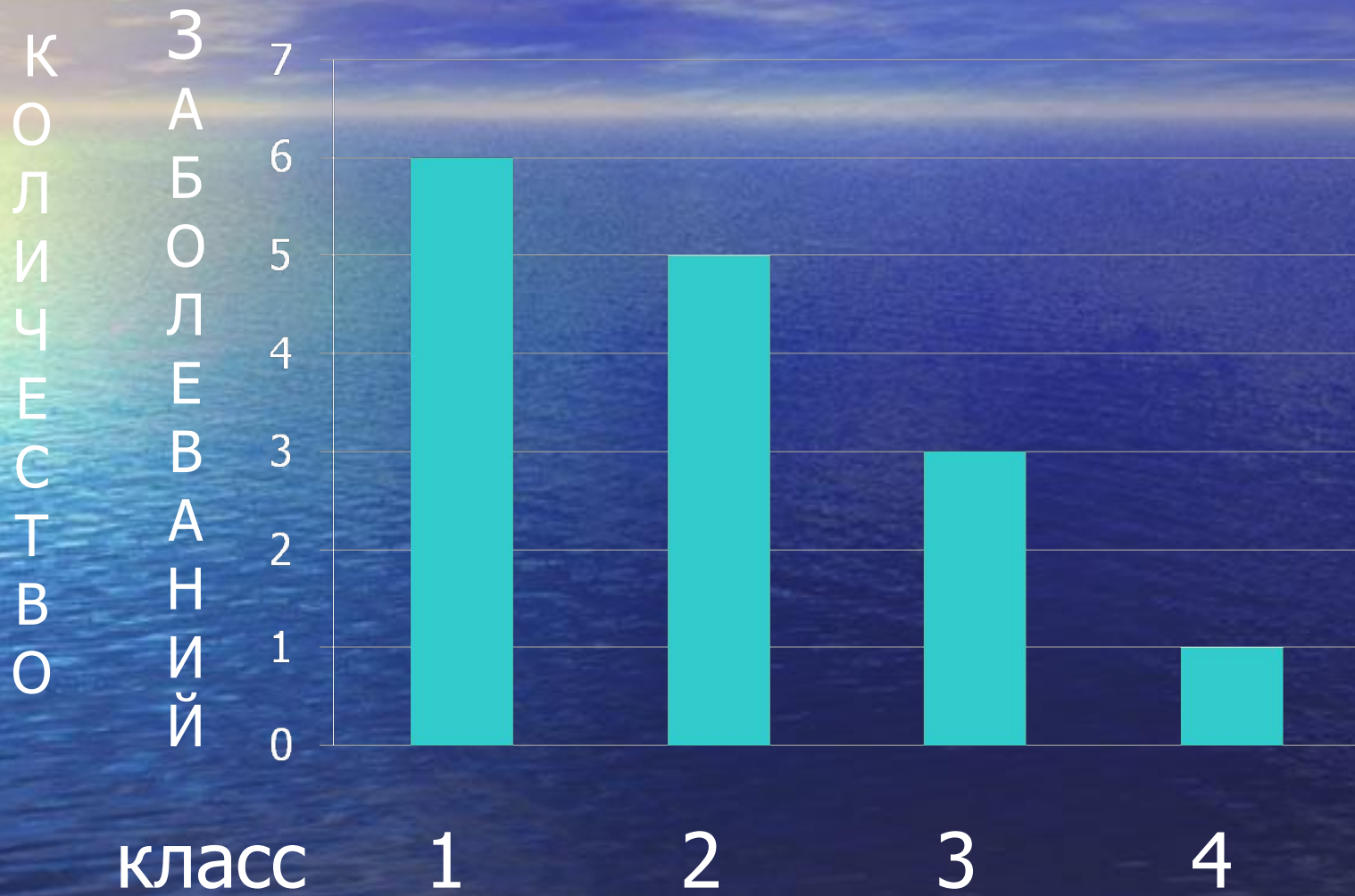
Душ



Воздушные и солнечные ванны



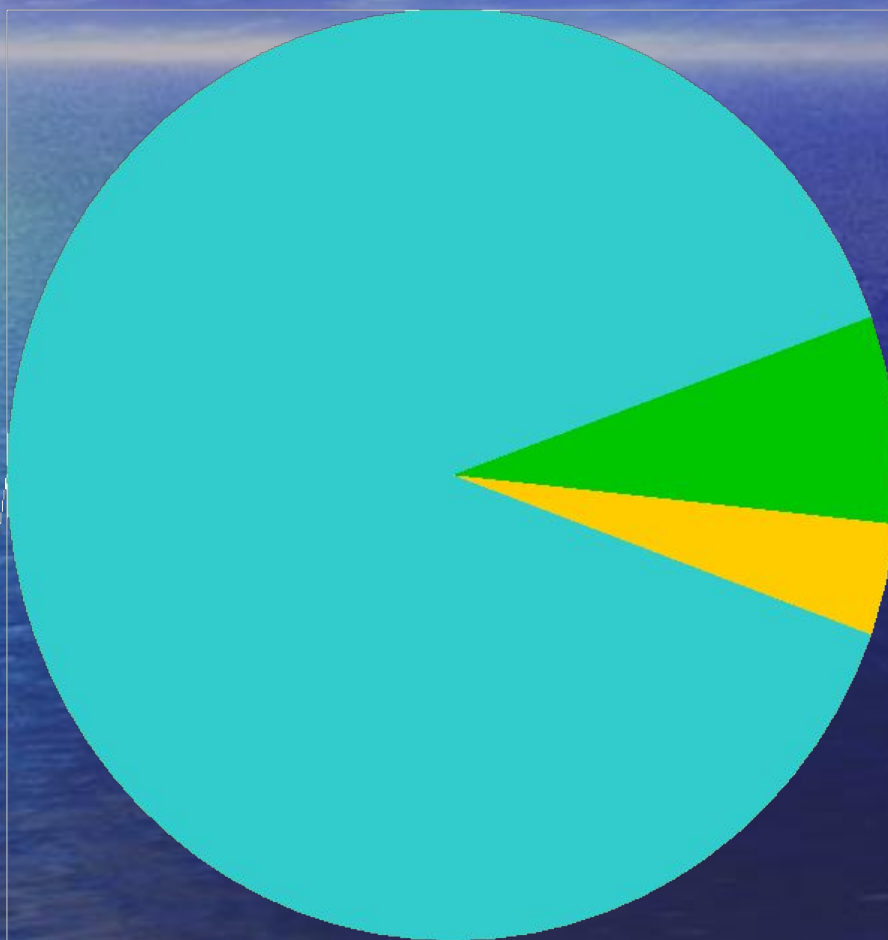




РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

Что такое закаливание ?

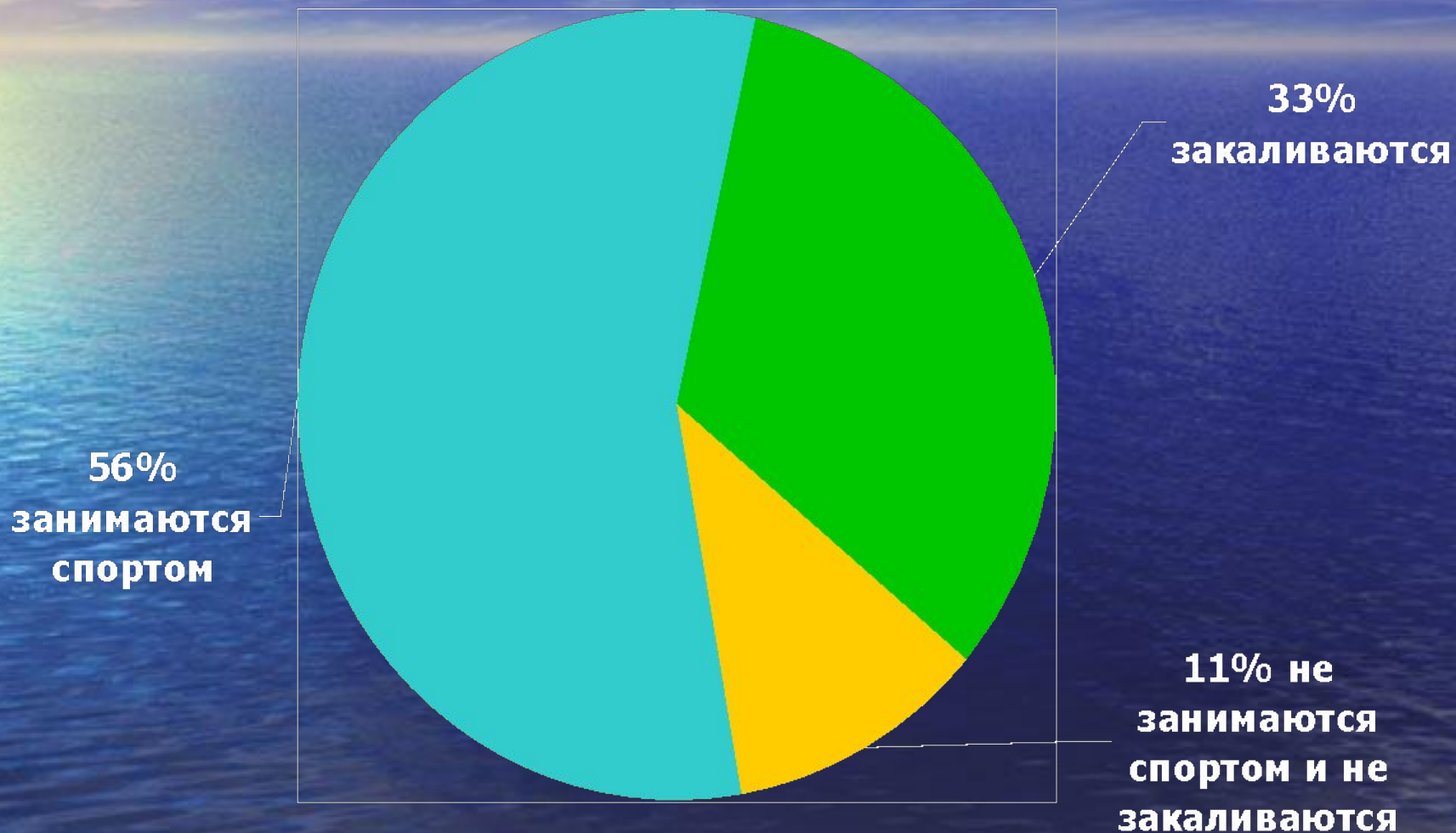
89% считают,
что
закаливание -
это обливание
водой или
купание в ней



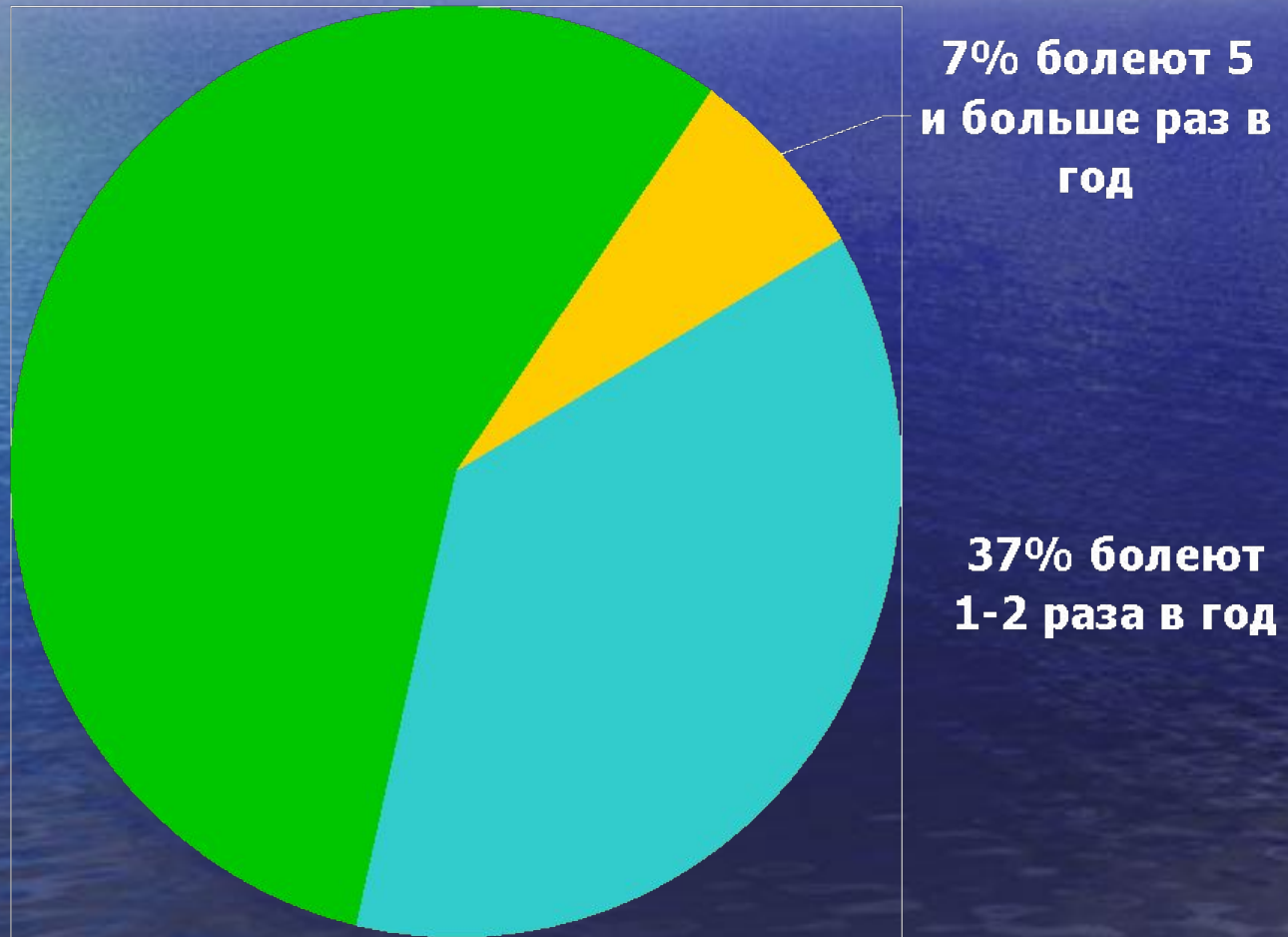
7% считают,
что
закаливание -
это
специальное
лечение

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:

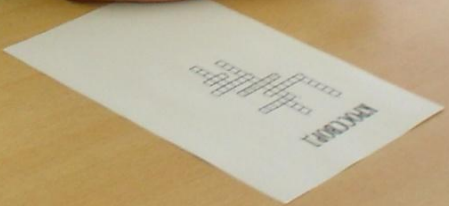
- воздушные и солнечные ванны;
- водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание).

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.