Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Новороссийский медицинский колледж»
Министерства здравоохранения Краснодарского края

Презентация

ПМ.01. «Проведение профилактических мероприятий»
на тему: «Закаливание солнцем»

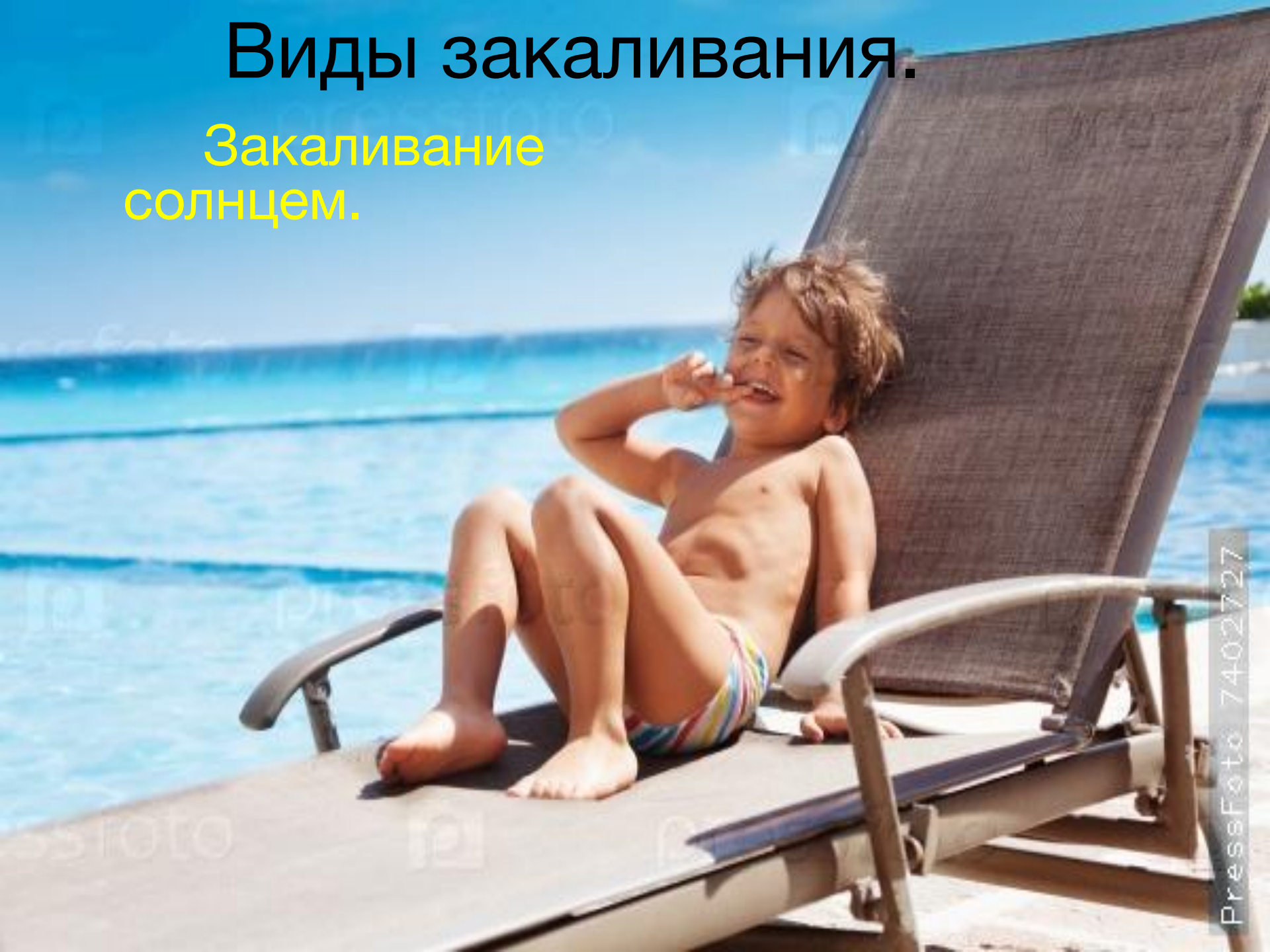
Выполнила студентка:
Кохановская Е.А..
специальность «Сестринское дело»
очная форма обучения
группа 31 «М»
Проверила: Панченко О.К.

Новороссийск, 2018г.

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды.

Виды закаливания.

Закаливание солнцем.



Закаливание воздухом

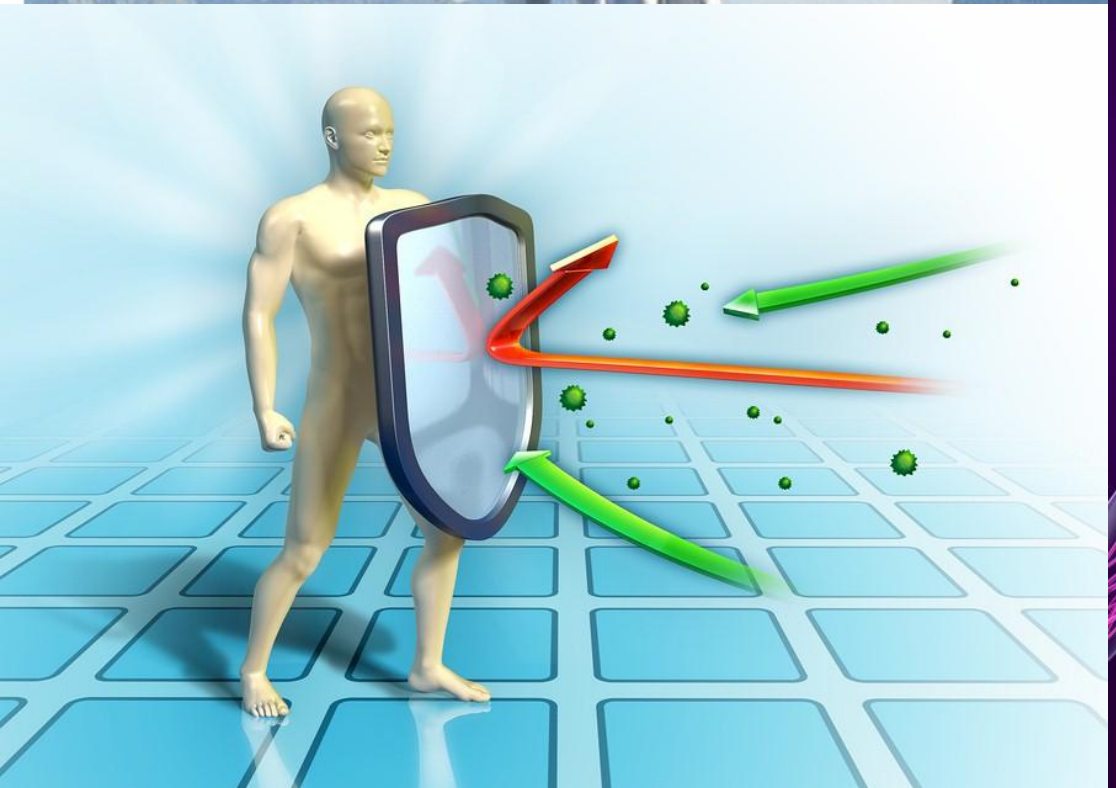
Закаливание водой.

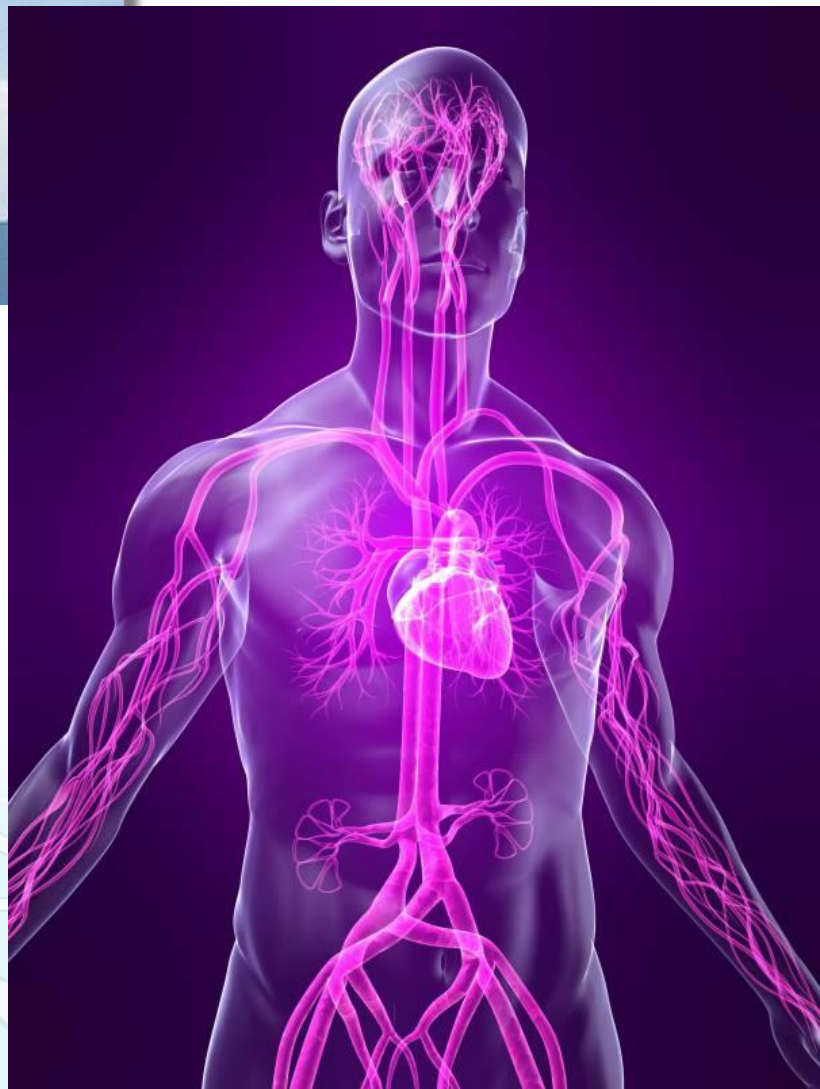
Закаливание солнцем происходит за счет регуляции теплообмена и повышения защитных сил организма. Как итог – хорошее настроение, здоровый сон и оздоровление организма в целом.

Как закаливаться солнцем

Солнечные лучи полезны и взрослым, и детям. Это неопровержимый факт. При этом важно отличать солнечные ванны от загорания.

Что происходит в организме во время принятия солнечных ванн?





Показания к приему солнечных ванн

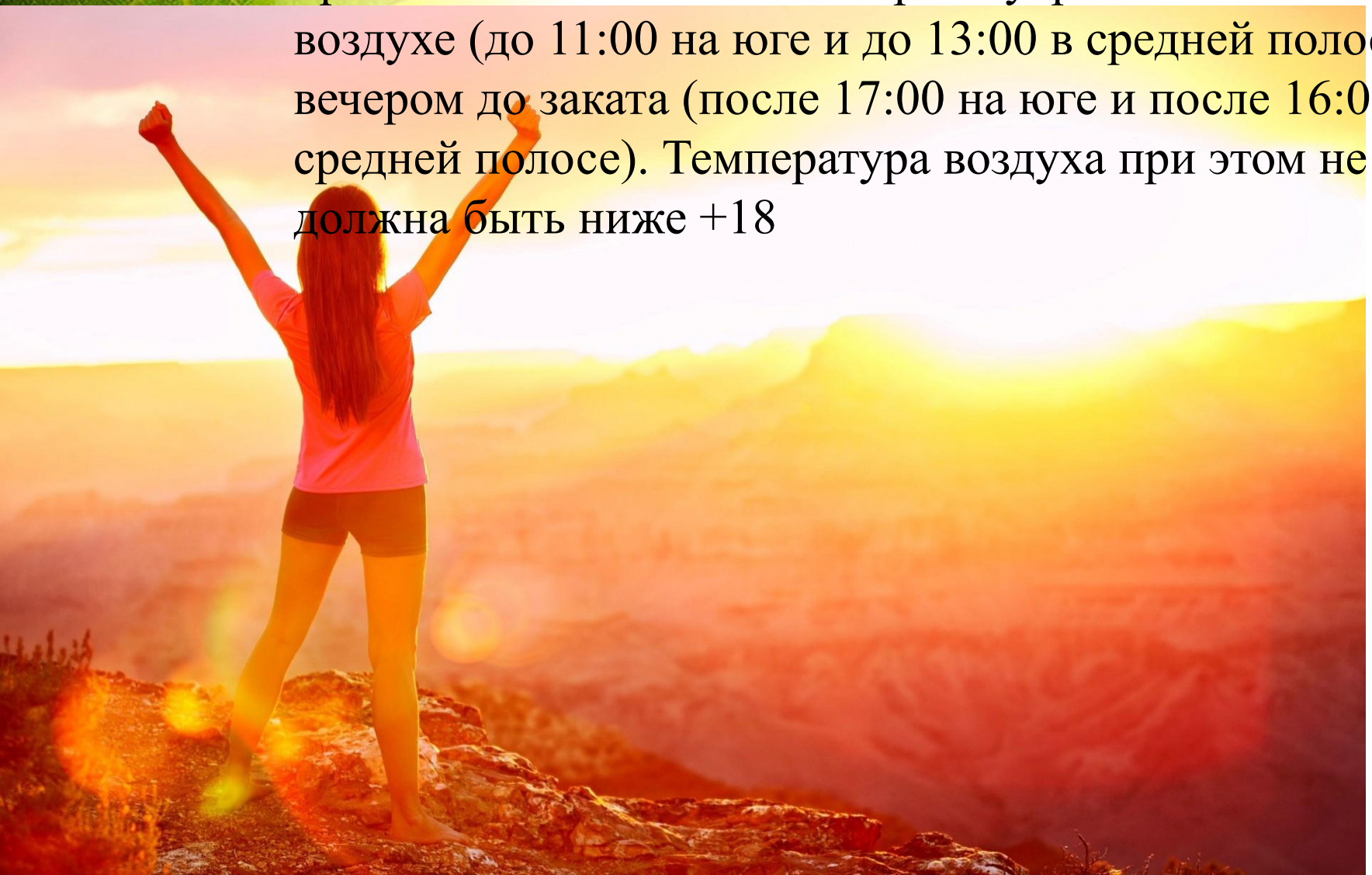
- Нехватка витамина D.
- Хронические заболевания почек, суставов, легких.
- Ожирение.
- Неврозы.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта.
- Снижение иммунитета.

Противопоказания к приему солнечных ванн

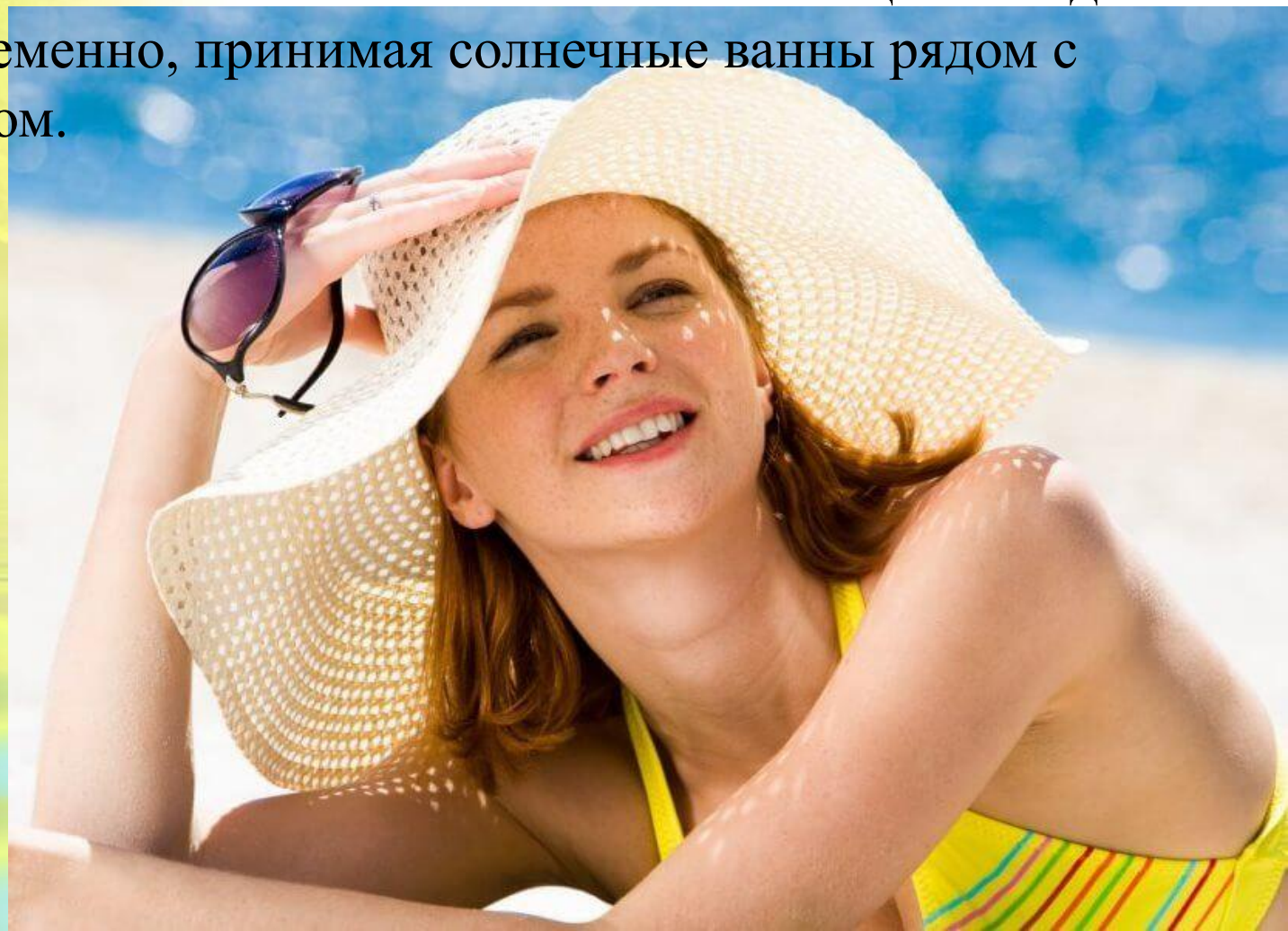
- Повышенная чувствительность к УФ-лучам.
- Системное заболевание красной волчанкой.
- Тиреотоксикоз.
- Туберкулез.
- Ревматоидный артрит.
- Склеродермия.

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ СОЛНЦЕМ

Наилучшего результата удается получить принимая солнечные ванны рано утром на свежем воздухе (до 11:00 на юге и до 13:00 в средней полосе) и вечером до заката (после 17:00 на юге и после 16:00 в средней полосе). Температура воздуха при этом не должна быть ниже +18



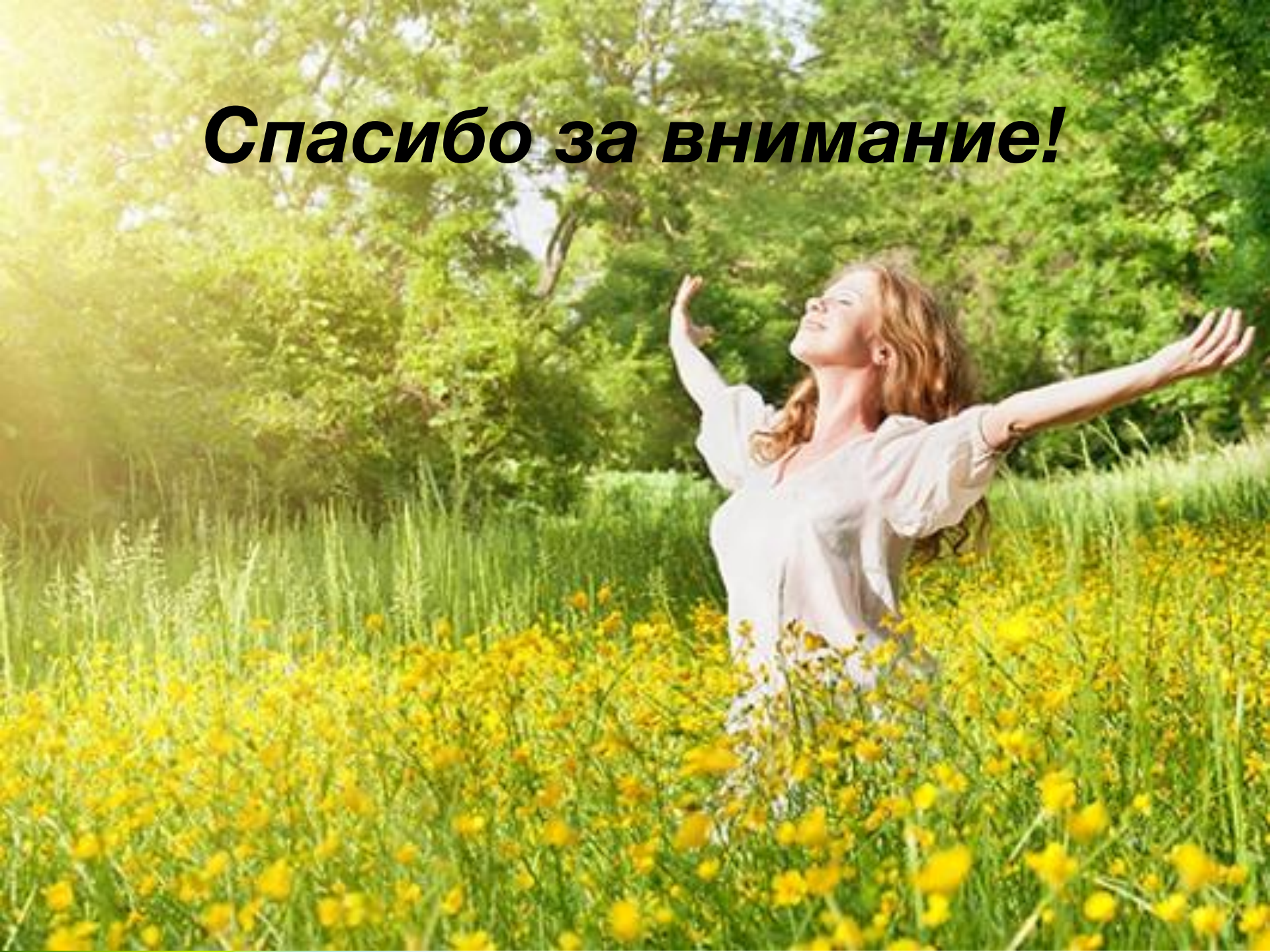
Летом принимать солнечные ванны следует в открытом купальнике, защищая родинки и пигментные пятна солнцезащитными средствами. Желательно использование головного убора и солнцезащитных очков. Летом можно выполнять закаливание солнцем и водой одновременно, принимая солнечные ванны рядом с водоемом.



В холодное время года закаливание солнцем сводится к получасовым прогулкам в солнечное время суток. Хорошо, если такое закаливание солнцем и воздухом совмещается еще и с физической активностью – занятием зимними видами спорта.

Заключение.

Сторонники всех оздоровительных методик считают закаливание лучшим средством повышения иммунитета и укрепления организма. Повышается выносливость и работоспособность человека, нормализуется сфера эмоций, улучшается здоровье, физическое состояние тела, укрепляется психика. Наилучший эффект от закаливания воздухом, водой солнцем можно получить, проводя процедуры на природе.


Спасибо за внимание!