

# 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**



# Закалайся

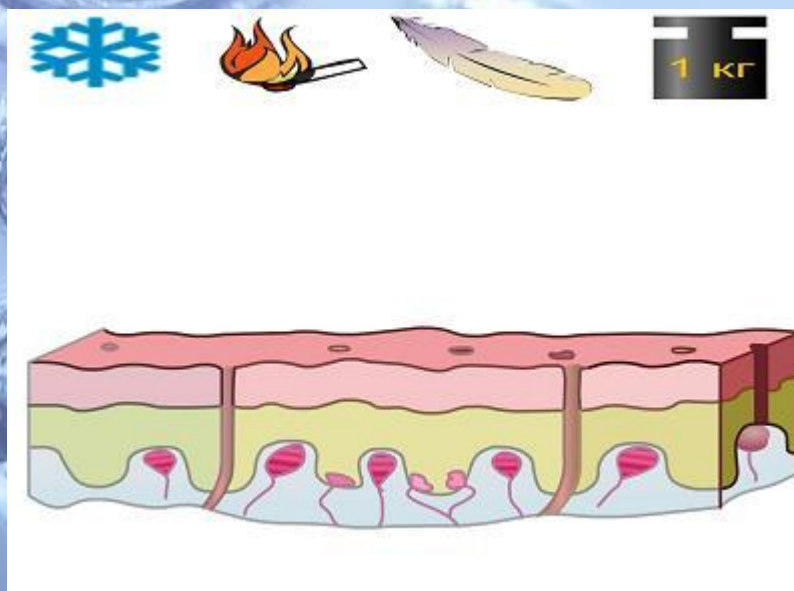


если хочешь быть здоров

# 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  $1 \text{ см}^2$  поверхности тела. для этого применяют прибор – антинометр, измеряющий интенсивность солнечной радиации, или специальные таблицы, показывающие время, необходимое для получения дозы солнечной радиации в различ



**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...*

