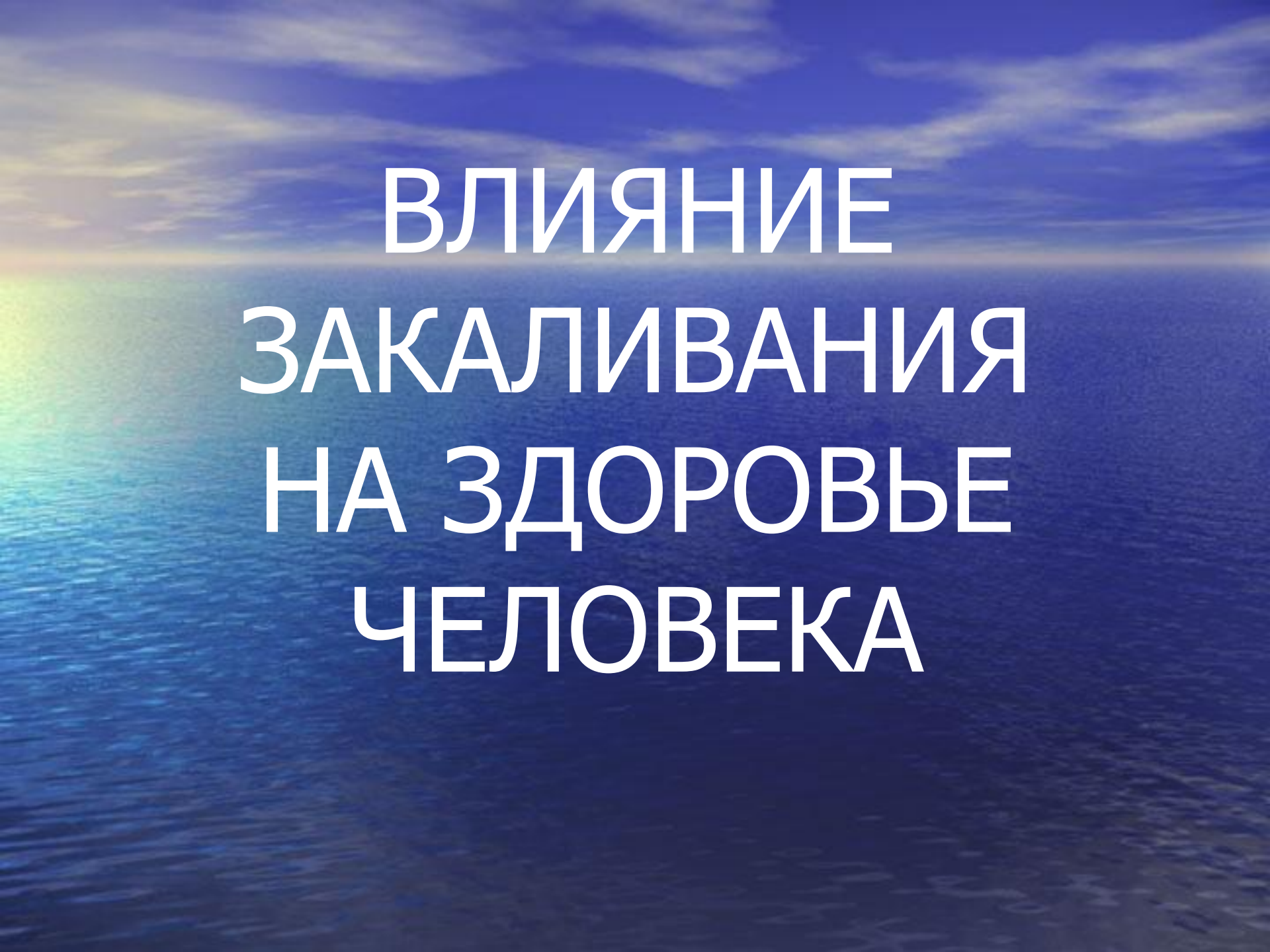


The background of the slide features a serene sunset scene over a vast ocean. The sky is a deep blue with wispy white clouds, and a soft rainbow is visible on the left side, its colors blending into the horizon. The water below is dark blue with gentle ripples.

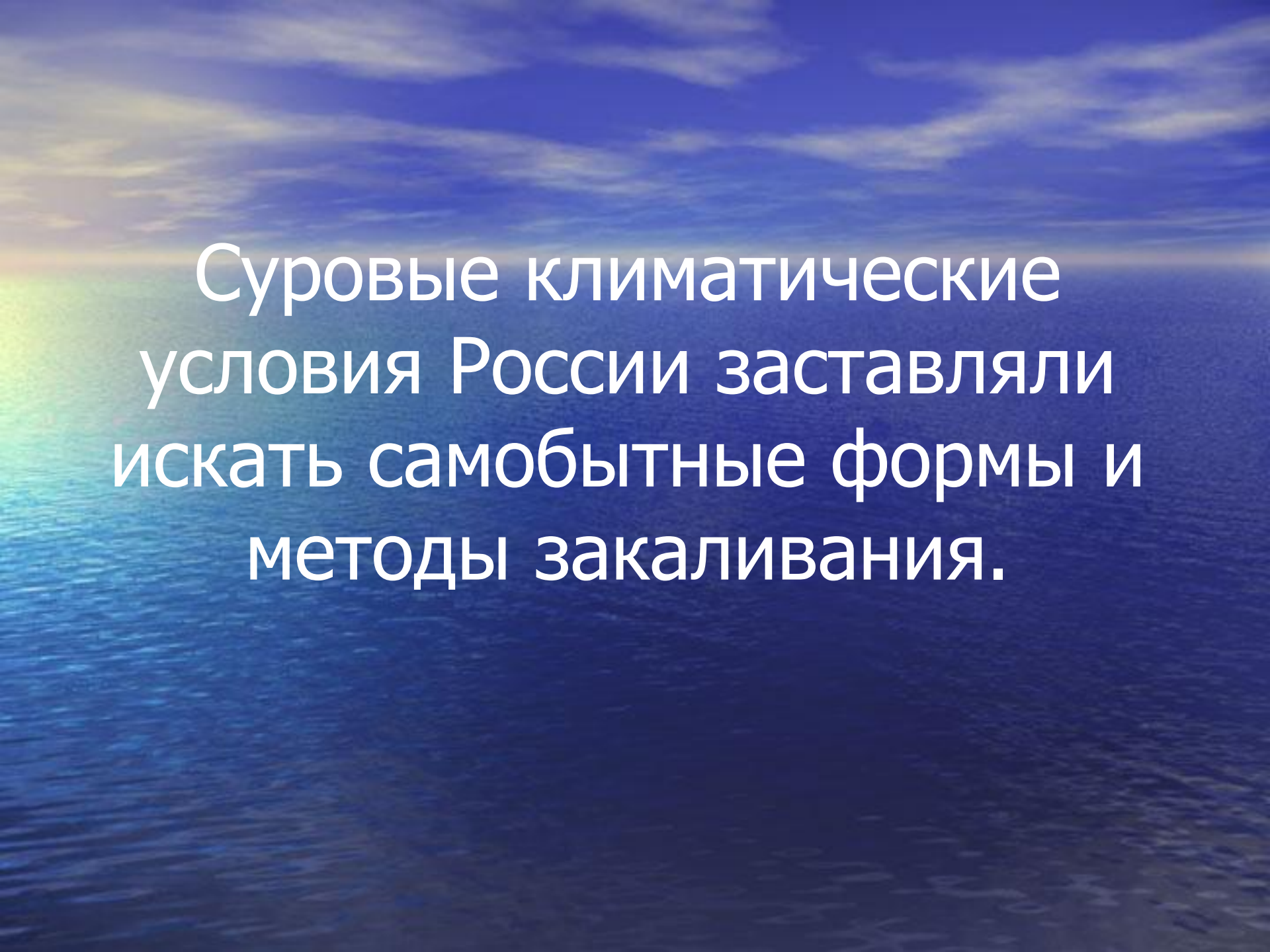
ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

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

Объект исследования: процесс закаливания.

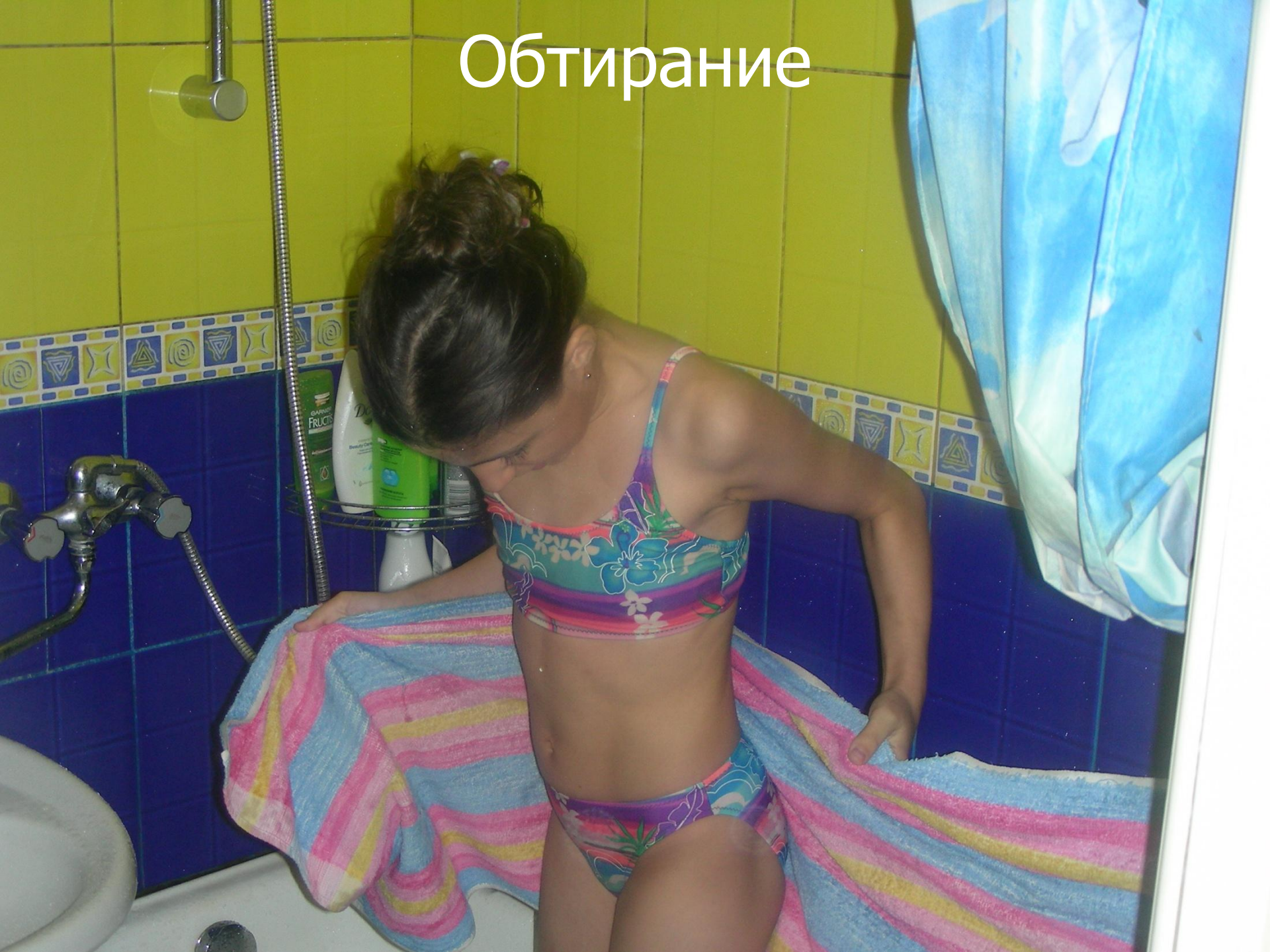
Гипотеза: закаливание может повысить сопротивляемость организма болезням.

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



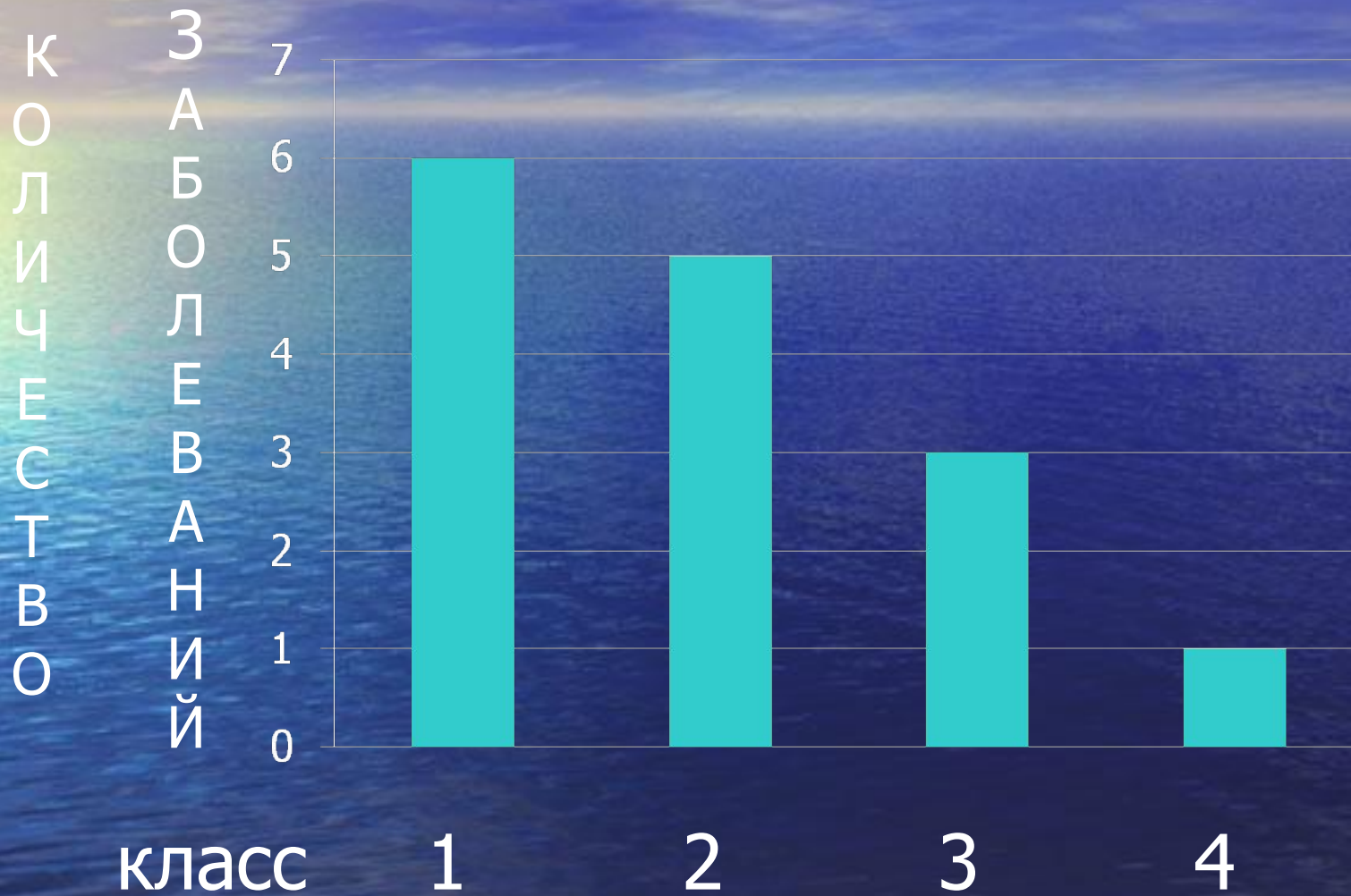
Душ



Воздушные и солнечные ванны

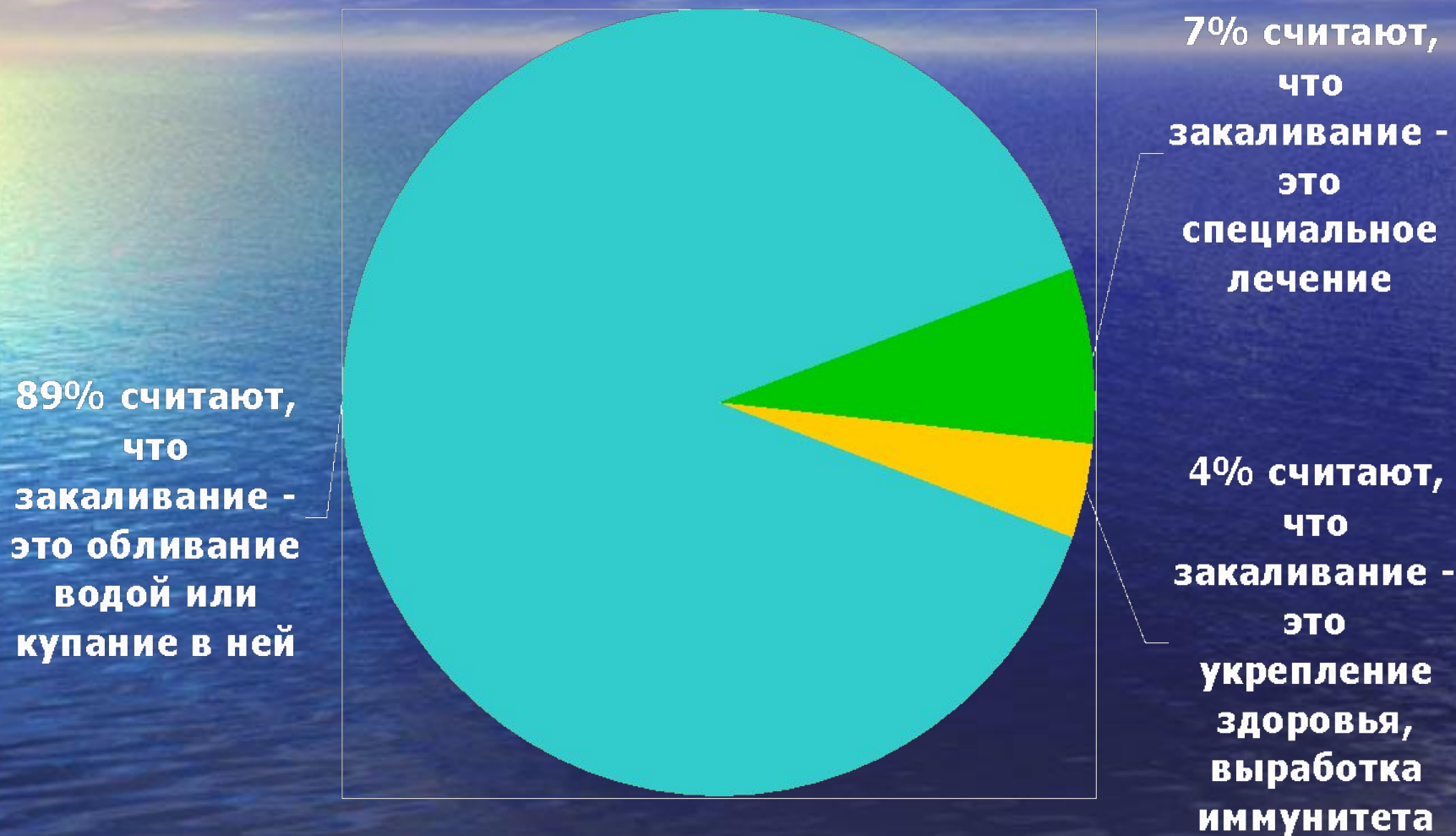




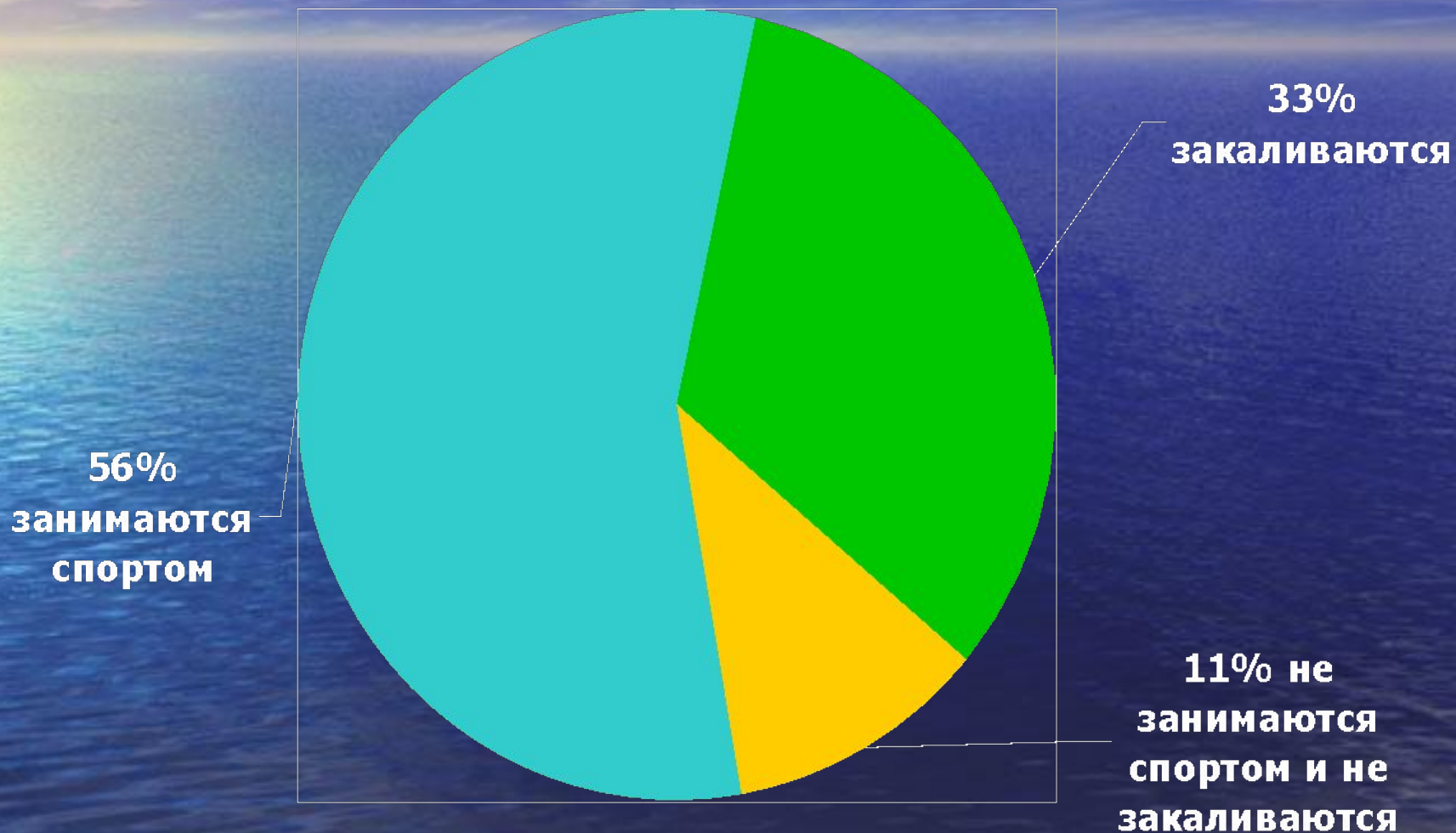


РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

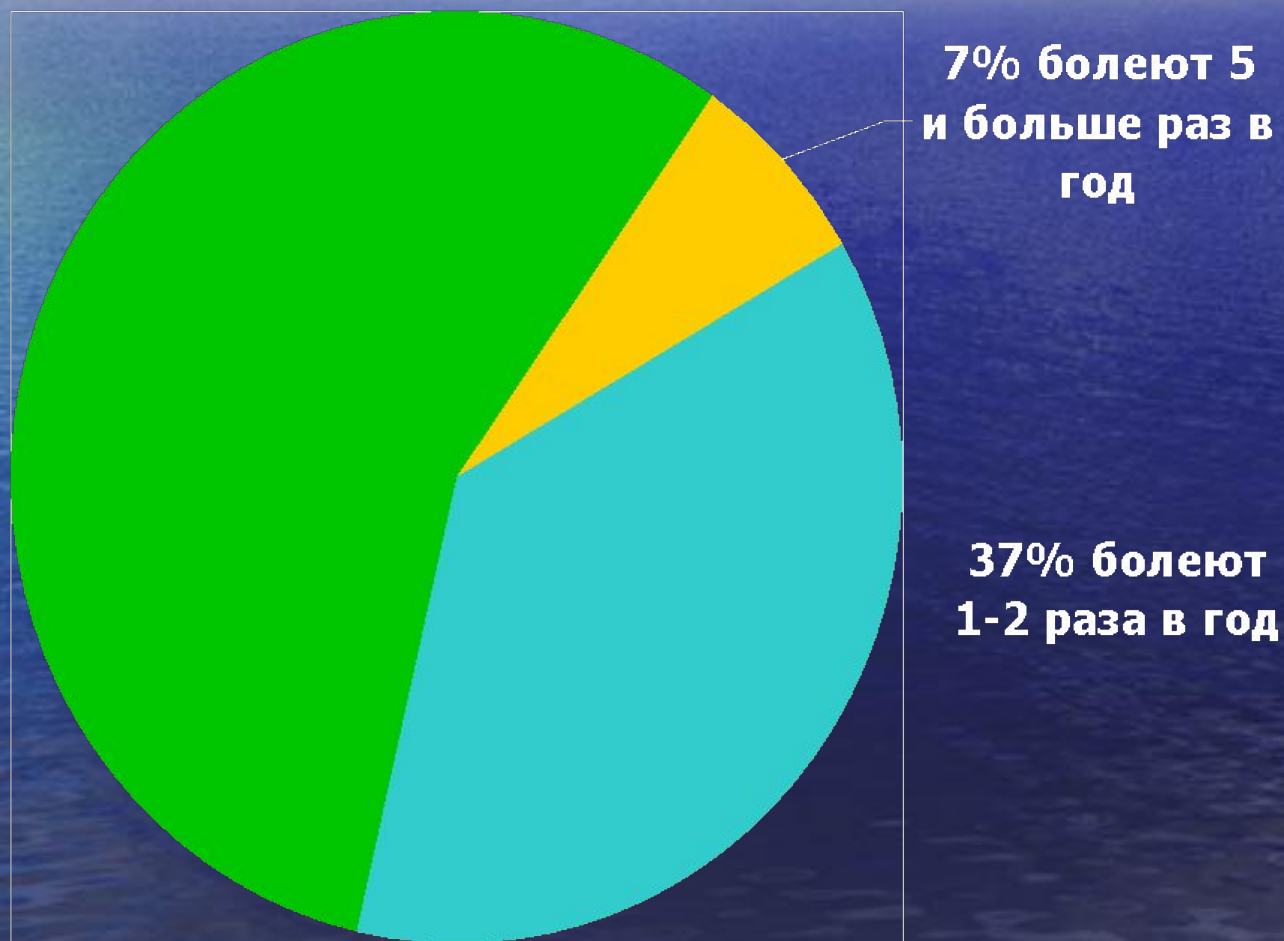
Что такое закаливание ?



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
И	Й	К
С	Т	У
Ы	Ь	Ъ



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