

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Закаливание.



**Здоровый нищий счастливее
больного короля.**

Шопенгауэр Артур

**Здоровье – это единственная
драгоценность
Монтень**

Здоровье – это главная ценность в жизни человека.

- А что значит быть здоровым?

- Как вы это понимаете?



Здоровый человек – это состояние полного душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений.



Конкурс “Здоровье”

Нужно на каждую букву этого слова назвать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.



З -

Д -

О -

Р -

О -

В -

Ь -

Е -



Профилактика простудных заболеваний

- Это целый комплекс мероприятий, который только при регулярном и систематическом применении позволяет устранить частую заболеваемость.
 - В первую очередь это, конечно, **закаливание.**
- А какие формы профилактики простудных заболеваний Вы знаете?

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание — это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий.

Закаливание — это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Из истории закаливания

- У Древних римлян важнейшим закаливающим средством была баня.
- В Древнем Китае профилактика болезней и укрепление здоровья носили государственный характер.



«Мудрый, — лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, это все равно, что начинать копать колодец, когда человека уже мучит жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой. Разве это не слишком поздно?».

- В медицине Древней Индии для повышения выносливости использовался ряд различных упражнений, например йоги, направленных на поддержание и укрепление здоровья, достижение нравственного и психологического равновесия.



- Славянские народы Древней Руси использовали для укрепления здоровья баню, с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере, в любое время года.



Принципы закаливания

- Систематичность использования закаливающих процедур
 - Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия
- Последовательность в проведении закаливающих процедур
 - Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья

Комплексность воздействия природных факторов

- Основными средствами закаливания являются **воздух, вода, солнечные лучи**;
- сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих процедур.
- Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий:
- времени года,
- состояния здоровья,
- климатических и географических условий места жительства.

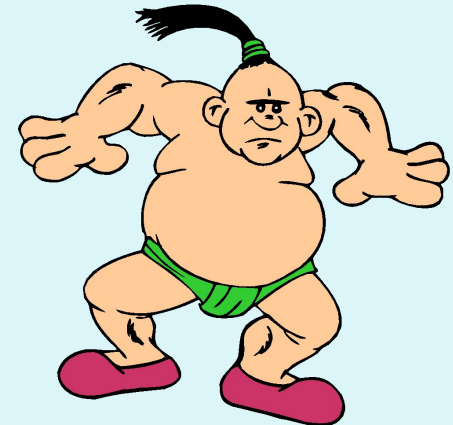
Закаливание воздухом

- Наиболее распространенная и доступная форма.
- Такие процедуры доступны людям различного возраста и широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями.
- Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.
- результат комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения.

По температурным ощущениям различают следующие виды воздушных ванн:

- горячие (свыше 30°C),
- теплые (свыше 22°C),
- индифферентные ($21 - 22^{\circ}\text{C}$),
- прохладные ($17 - 21^{\circ}\text{C}$),
- умеренно холодные ($13 - 17^{\circ}\text{C}$),
- холодные ($4 - 13^{\circ}\text{C}$),
- очень холодные (ниже 4°C).

- Воздушные процедуры с целью закаливания могут применяться:
- в виде пребывания одетого человека на открытом воздухе (прогулки, спортивные занятия);
- в виде воздушных ванн, при которых происходит кратковременное действие воздуха определенной температуры на обнаженную поверхность тела человека.



Закаливание водой

- Вода — мощное средство, обладающее ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем воздуха.





Обтирание - начальный этап закаливания водой

- Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой.
- Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до красноты.
- После этого обтирают ноги и также растирают их.
- Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут.



Обливание И Душ



- Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около $+30^{\circ}\text{C}$, в дальнейшем снижая ее до $+15^{\circ}\text{C}$ и ниже.
- После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

температура воды должна быть около $+30 - 32^{\circ}\text{C}$, — не более минуты. В дальнейшем постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2 – 3 раза воду $35 - 40^{\circ}\text{C}$ с водой $13 - 20^{\circ}\text{C}$ на протяжении 3 мин.



Закаливание солнцем

*Солнечные лучи – самый давний
раздражитель для организма человека*

На одном из древних храмов была обнаружена надпись:

«Только солнце своим лучистым светом дает жизнь».

Биологическое действие отдельных частей солнечного спектра весьма разнообразно.

Так, световые и инфракрасные лучи ускоряют биохимические процессы в клетках, повышают тканевый и общий обмен, влияют на терморегуляцию.

**Установлено, что солнечная энергия дает
необходимый биологический эффект, даже если
человек одет и открытая поверхность тела
составляет лишь 12% (лицо и кисти рук).**

Солнечные ванны

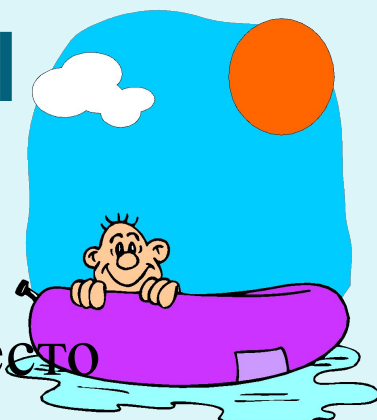
Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18°C

Следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары).

Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и еще не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара:

в средней полосе — 9 – 13 и 16 – 18 часов;

на юге — 8 – 11 и 17 – 19 часов.



Как приучить себя к закаливанию?

Семь простых правил:

1. Убеди себя в жизненной необходимости закаливания.
2. Старайся, чтобы закаливающие процедуры стали такой же необходимостью, как умывание и чистка зубов.
3. Понижай температуру воды и воздуха, увеличивая длительность воздействия, постепенно.
4. Учитывай индивидуальные особенности твоего организма.

5. Для максимального эффекта закаливания используй все средства: воздух, воду, солнечные лучи.
 6. Удовольствие от закаливания, несомненно, повысит его эффективность.
 7. Несоблюдение режима дня, недосыпание, нерациональное питание, отказ от физических упражнений исключают эффект закаливания.
- Во время роста заболеваемости ОРВИ и в частности гриппа наше тело должно быть готово к борьбе с инфекцией, в организме должен оставаться резерв для нормального функционирования иммунной системы.



- ## ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

- 22

Контрольные вопросы.

- Что такое здоровье?
- Что такое закаливание?
- Какие средства закаливания?
- Принципы закаливания?

- Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

- “Здоров будешь – всё добудешь!”

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!