

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ





**Рациональное
Питание**



**Закаливание и
занятия спортом**



Здоровый Образ Жизни.

1. табакояд



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. алкояд



**3. другие
наркотики**

**Правильный
Режим труда и отдыха**



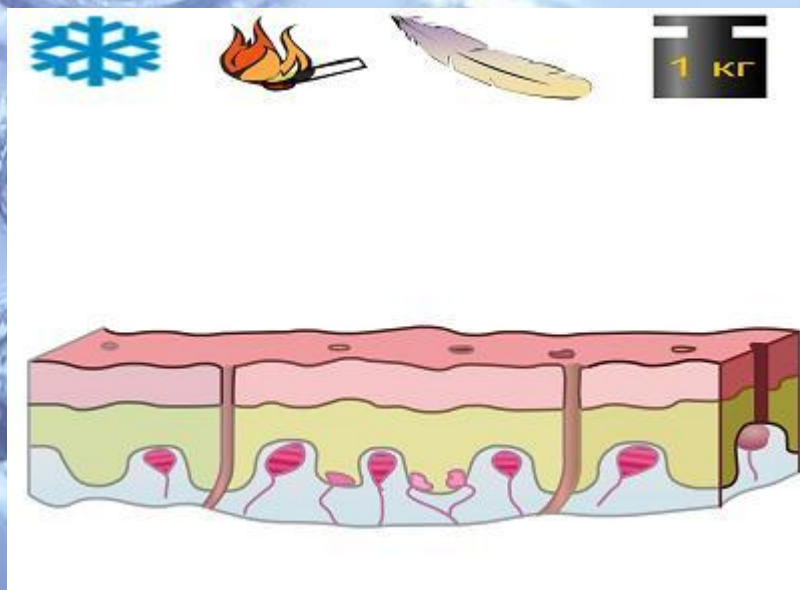
Закаляйся



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.
 - Разнообразие средств

Закаливание солнцем. Методика приёма солнечных ванн, дозировка.





2 способа дозирования солнечных ванн.

1. Минутный: В соответствие 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 см² поверхности тела. для этого применяют прибор – антинометр, измеряющий интенсивность солнечной радиации, или специальные таблицы, показывающие время, необходимое для получения дозы солнечной радиации в различных



Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных видов водных процедур.



Обтирание



Обливание



Душ



Купание в открытых водоемах



Растирание снегом и купание в ледяной воде (моржевание)



Здоровье!

MedUniver.com
Все по медицине...

