

Гигиенические основы закаливания

Выполнила студентка 101
группы
Платунова Софья.

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.



**Использование
закаливающих процедур было
известно человеку ещё в
древние времена. Им в
укреплении здоровья отводил
большую роль Гиппократ
(древнегреческий врач,
реформатор античной
медицины). По его мнению,
особой целительной силой
обладают холодовые
закаливающие процедуры, а
те, кто держит тело в тепле,
приобретают изнеженность
мышц, слабость нервов,
обмороки и кровотечение.**



Принципы закаливая

1. Постепенность. Организм не сразу приспособляется к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

2. Систематичность. Применять закаливающие процедуры надо систематически, они должны стать потребностью. Перерыв в закаливании снижает устойчивость к закаливающим воздействиям

3. Учёт индивидуальных особенностей: возраст, состояние здоровья, физическое развитие, условия жизни, среда, в которой проживаешь.

4. Разнообразие средств закаливания с использованием холодных и тепловых

Средства закаливания

- * Закаливание воздухом.
- * Закаливание солнцем.
- * Хождение босиком.
- * Закаливание водой.



Аэротерапия – закаливание воздухом.

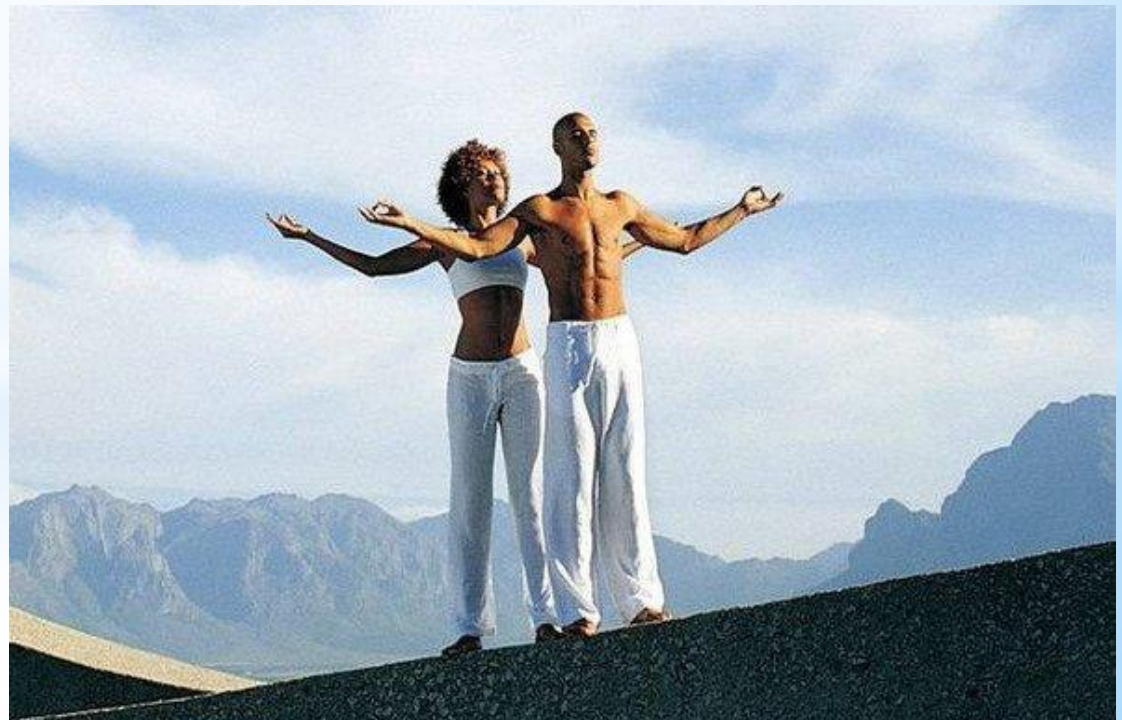
Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.



Гелиотерапия

— закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом.

Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма.



Хождение босиком

Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.



Закаливание водой

Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов:

1. Обтирание
2. Обливание
3. Душ
4. Лечебное купание и моржевание.





Правила закаливания

- * Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.**
- * Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце. .**
- * Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур..**
- * Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.**

.
- * Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.**

*** При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.**

*** Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.**

*** Помните что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни. Не забывайте уделять внимание своему питанию и другим аспектам своей жизни.**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!