

Закаливание

Закаливание не
лечит, а
предупреждает
болезнь, и в этом
его важнейшая
профилактическая
роль

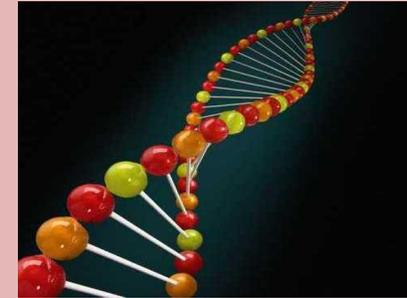


Что такое – здоровье?

Здоровье – состояние внутренней гармонии с окружающей средой. К сожалению до гармонии современному человеку ещё далеко. Огромное количество людей находится в третьем состоянии (пограничном), между здоровьем и болезнью. Это состояние повышенной нервозности, раздражительности, переутомления. Склонить чашу весов в сторону здоровья поможет закаливание.

Здоровье человека зависит от:

- наследственности(10-20%);



- состояния окружающей среды (10-20%);



- уровня здравоохранения (8-12%);



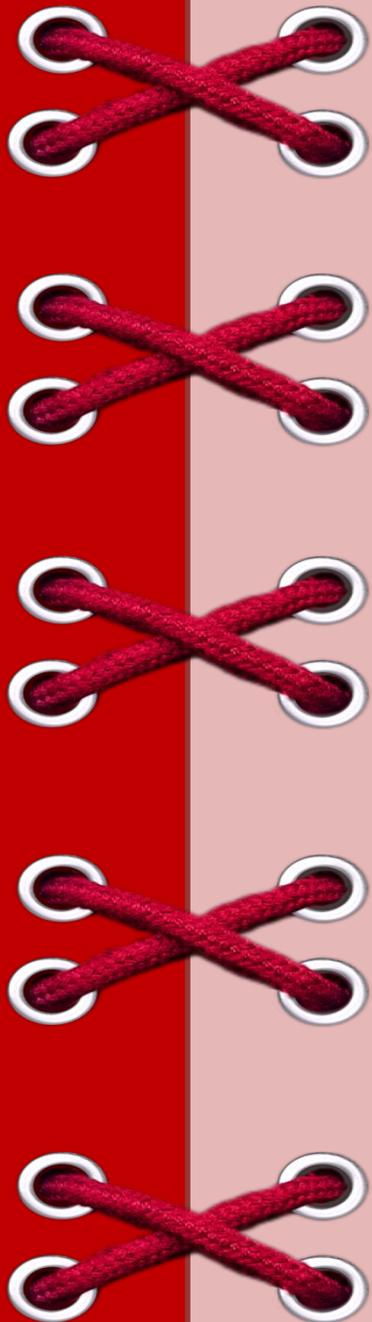
- образа жизни (50-70%).



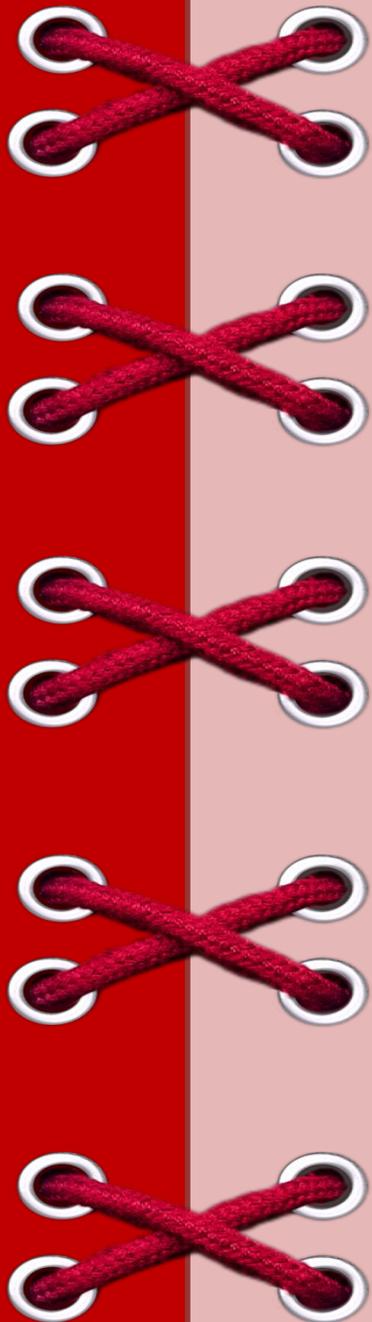
Закаливание

— это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

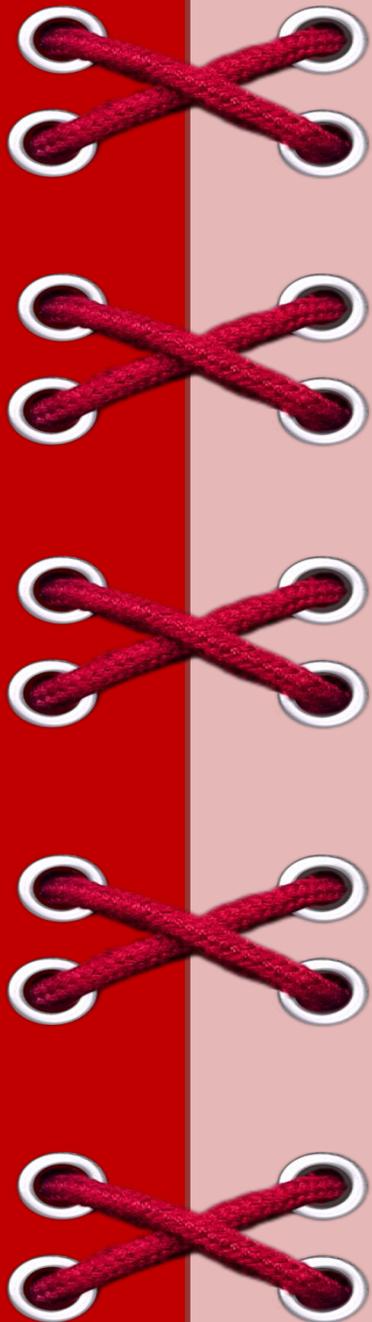




- У **взрослых людей** механизмы терморегуляции зрелые, поэтому постоянная температура тела поддерживается легче.
- Терморегуляционные механизмы **у детей** развиваются постепенно до 3-х лет.
- Чем младше ребенок, тем менее совершенная система терморегуляции.



- Потоотделение - начинает нормально функционировать у детей с 2-3 мес.
- Ребенок раннего возраста получает и тратит очень много тепла.
- Поэтому дети чувствительны к температурным колебаниям окружающей среды.



- Охлаждение способствует снижению сопротивляемости организма к инфекциям.
- При этом активизируются условно-патогенные микробы, создаются условия для развития острых и хронических заболеваний.

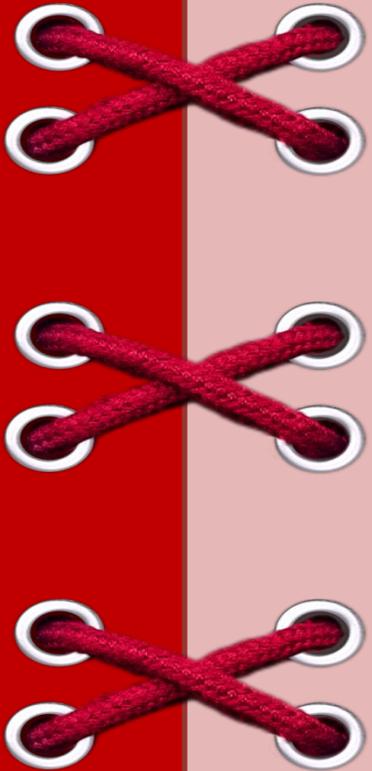


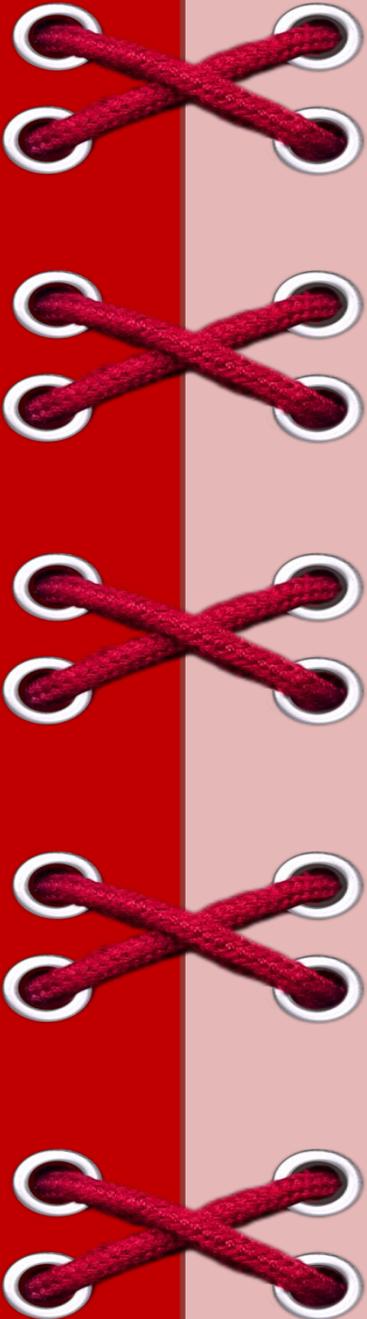
Тяжесть болезни во многом зависит от общего состояния ребенка, его закалки, сопротивляемости и защитных сил организма.





В результате систематического, планомерного и дозированного воздействия охлаждения, возникают рефлексы, изменяющие интенсивность теплопродукции, то есть в процессе закаливания производится совершенная адаптация к охлаждению, лучше сохраняется тепло в организме при неблагоприятных метеорологических условиях окружающей среды.





Закаливание использовалось с древнейших времен.

- Древний Египет
- Спарта
- Древняя Русь
- труды Гиппократ
- летописи Нестора
- и т.д.

История закаливания



Закаливание как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности.



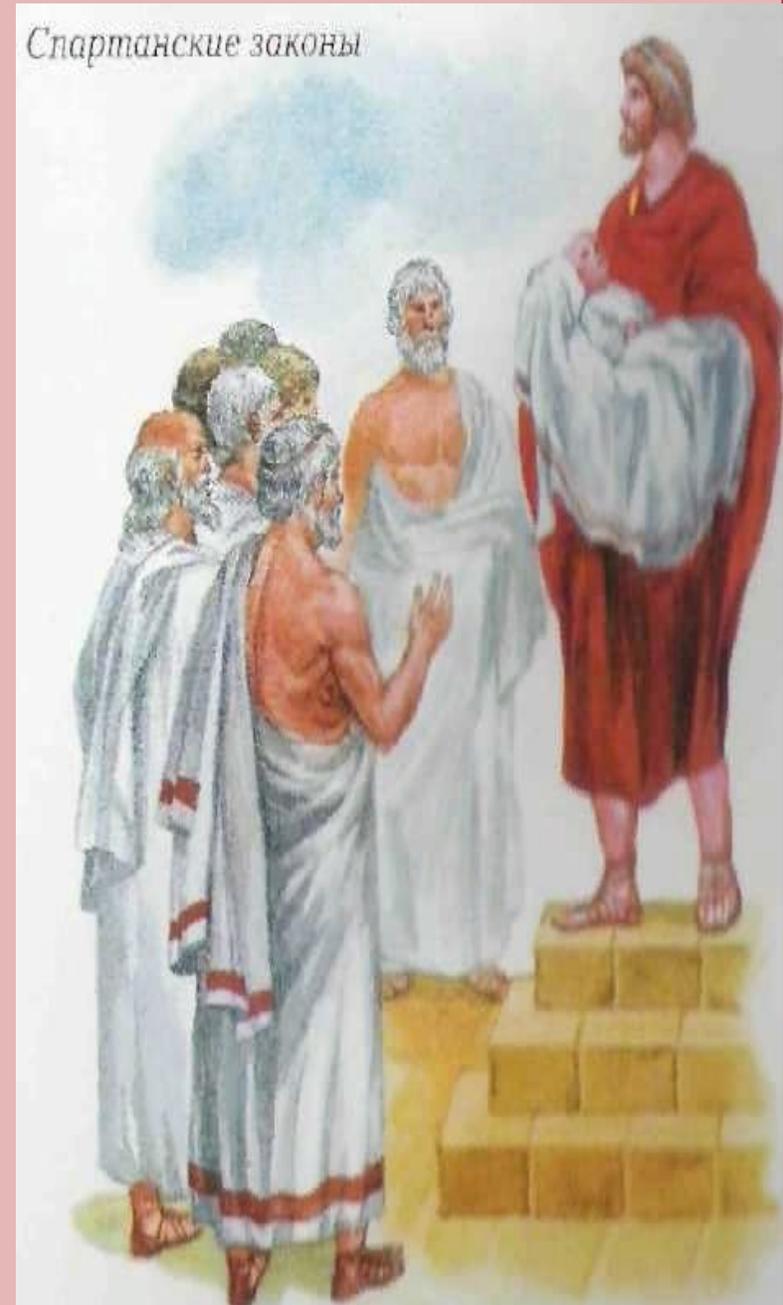
Практически во всех культурах разных стран мира закаливание использовалось как профилактическое средство укрепления человеческого духа и тела.



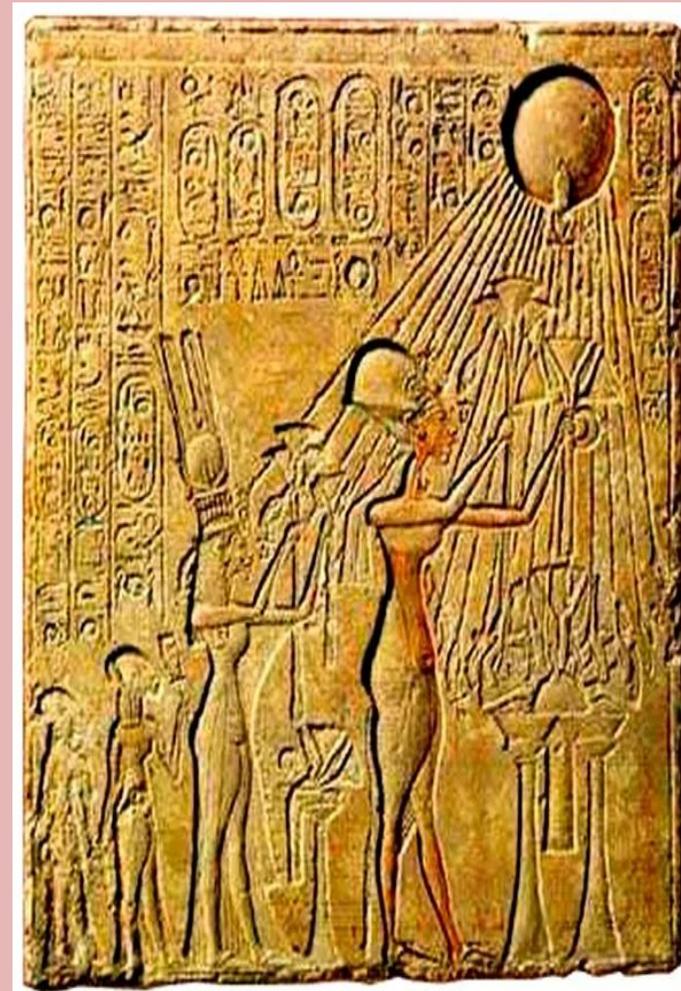
Большое внимание физическим упражнениям, закаливанию и гигиене тела уделялось в Древней Греции и Древнем Риме.

История закаливания

Закаливание в этих странах преследовало как цель укрепления здоровья, так и выработку у человека способности переносить всевозможные лишения.



Одним из средств закаливания является пребывание под солнечными лучами. Целительное действие солнечных лучей было хорошо известно в Древнем Египте, о чем свидетельствуют надписи на стенах древних храмов. Первым же врачом, рекомендовавшим применение с лечебной целью солнечных ванн, был Гиппократ.



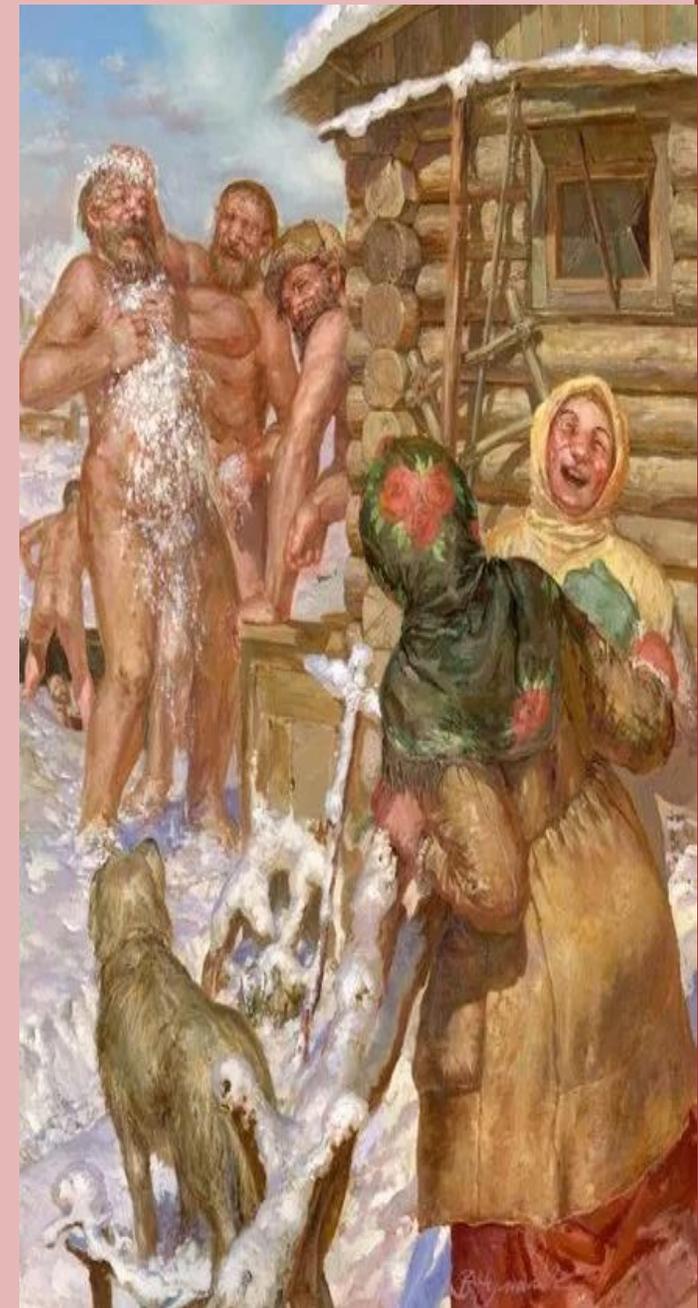
Одним из важнейших направлений в медицине Древней Индии было предупреждение заболеваний, использование различных упражнений, например йоги, направленных на поддержание и укрепление здоровья, достижение нравственного и психологического равновесия.



Особое значение закаливанию придавалось на Руси.

Здесь оно носило массовый характер.

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



ЦЕЛИ ЗАКАЛИВАНИЯ

✓ общее укрепление здоровья;

✓ повышение умственной и физической

работоспособности;

✓ повышение устойчивости

организма к действию

неблагоприятных факторов

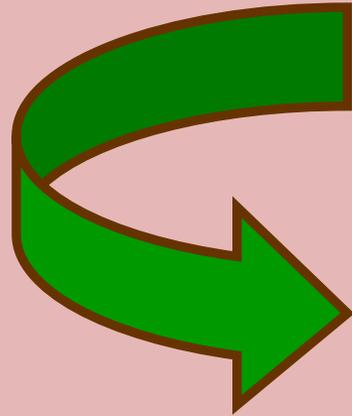
окружающей среды.



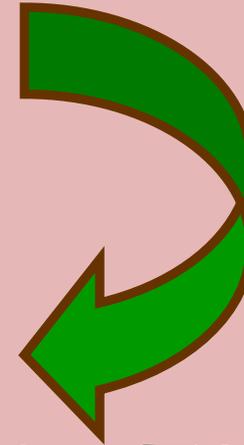


**Лучшее время начала
закаливания – конец весны,
начало лета**

ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ



ОБЩЕЕ



ЛОКАЛЬНОЕ



Механизм закаливания -

*развитие адаптивных
приспособительных
реакций в ответ на
действие раздражающего
фактора*



Физиологические основы закаливания

РЕЦЕПТОРЫ

ЦНС

АДАПТАЦИЯ

ГИПОФИЗ
ИЗ

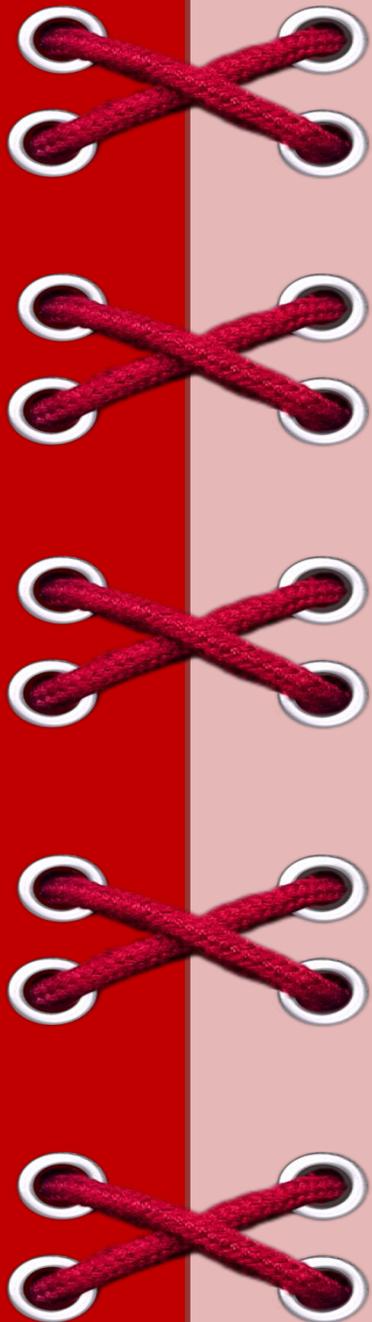
Рост
митохондрий
в клетках

Эндокри
нный
аппарат



Принципы закаливания





1. Постепенность
увеличения
интенсивности
закаливающих
воздействий.



2. Регулярность.

3. Учет индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья индивидуума, восприимчивости и непереносимости им закаливающих процедур.



4. Адекватность

(соответствие) дозировки
закаливающих факторов.

5. Многофакторность.

6. Прерывистость.

7. Комбинирование общего и
местного закаливания.



Несоблюдение принципов закаливания приведет к напрасной трате времени и не даст должной закаленности, может вызвать излишне резкие или даже патологические реакции организма.



Виды закаливания.



Закаливание воздухом.

Прогулки





❖ Холодный воздух, действуя на поверхность обнаженной кожи, закаливает организм.



❖ Известно, что кожа человека обладает разной чувствительностью к холоду.



❖ Участки тела, закрытые одеждой более чувствительны, чем открытые.

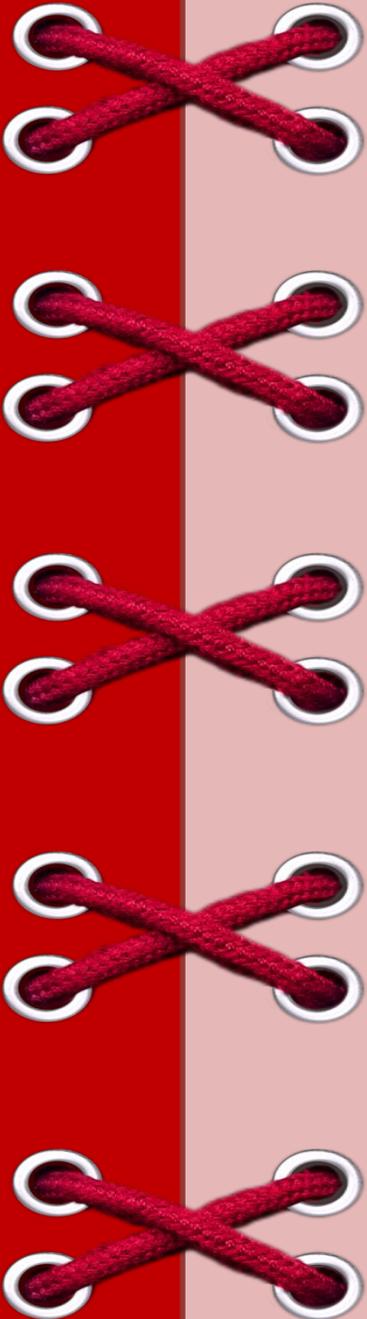


❖ Поэтому воздушные ванны следует принимать по возможности в обнаженном или полубнаженном виде.



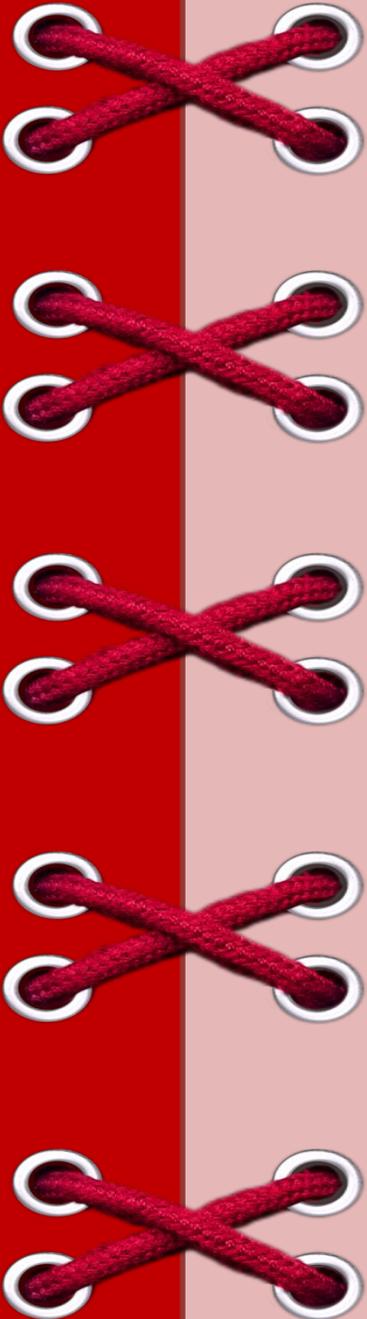
Пребывание в облегченной одежде на холоде - лыжные прогулки, катание на коньках, спортивные игры на открытом воздухе - также способствует закаливанию организма.





Закаливающее действие воздуха на организм способствует:

- повышению тонуса нервной и эндокринной систем
- улучшению процессов пищеварения
- совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем



Закаливающее действие воздуха на организм способствует:

- изменению морфологического состава крови (повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина).
- улучшению общего самочувствия организма
- влиянию на эмоциональное состояние - вызывает чувство бодрости, свежести.

Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями:





Виды воздушных ванн:

- 
1. *горячие* (свыше 30C°)
 2. *теплые* (свыше 22C°)
 3. *индифферентные* ($21-22\text{C}^{\circ}$)
 4. *прохладные* ($17-21\text{C}^{\circ}$)
 5. *умеренно холодные* ($13-17\text{C}^{\circ}$)
 6. *холодные* ($4-13\text{C}^{\circ}$)
 7. *очень холодные* (ниже 4C°).
- 

Правила приема воздушных ванн:

- Начинать прием воздушных ванн в комнате при температуре 15-16° С (10-15 минут). Позже на улице при 20-22° С.
- Оставаться обнаженным не более 3-5 минут.
- Совершать активные движения во время приема воздушных ванн.
- Первая ванна не более 15 минут. С каждым разом увеличивать время на 10-15 минут.

Правила приема воздушных ванн:

- Холодные ванны принимают только закаленные люди. Время 1-2 минуты (постепенно увеличивается до 8-10 минут).
- Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее, чем через 1,5 – 2 часа после еды и заканчивать закаливания за 30 минут до приема пищи.
- Носить свободную одежду по погоде.

Закаливание водой

Использование для закаливания водных процедур имеет свои особенности;
Вода - более энергичный закаливающий фактор, чем воздух.



Закаливание водой

Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, являясь своеобразным массажем, который улучшает капиллярное кровообращение.



Закаливание водой

В домашних условиях:

- Обтирания
- Обливания
- душ
- Ножные ванны



Их проводят с понижением температуры воды и уменьшением времени процедур.

Обтирание.

Мохнатым полотенцем, простынею, губкой или специальной рукавицей, смоченными водой (36— 34°) и хорошо отжатыми, последовательно обтирают руки, спину, грудь, ноги.



Обтирание.

- ✓ Сухим полотенцем тело растирают до легкого покраснения.
- ✓ Через каждые 3—5 дней температуру воды снижают на 1—2°, доводя ее в течение 2—3 месяцев до 12—10°.



В профилактике простуды хороший эффект дает **закаливание стоп(ножные ванны)**.

- Для этого их обмывают водой ежедневно перед сном в течение года.
- Начинают с температуры 28—25°, а заканчивают - 15—14°.





✓ После обмывания стопы надо тщательно растереть полотенцем.



✓ Длительность первых ванн – 1 - 2 минуты, а затем ее к 5 - 6-й процедуре увеличивают до 3 минут.



Обливание водой.

- Начинают после 1-2 месяцев обтирания.
- Начинать обливание желательно летом, используя воду 36 - 34°
- Последовательно обливают верхние конечности, грудь, спину, голову и далее остальные части тела.



Обливание водой.

- После обливания можно сделать растирание и самомассаж, выполнить необходимые физические упражнения.
- Можно делать обливание водой контрастной температуры (разность 5—7°).
- Постепенно температуру воды понижать до 12 - 14°.



Душ.

- В любое время года при температуре помещения не менее 18 - 20° и температуре воды с 36 - 34 до 16 - 14 °С.
- После физических нагрузок любого характера желателен контрастный душ.



Душ.

- Используют попеременно теплую и холодную воду с последовательно увеличивающейся разницей температур (с 5 - 7° до 15 - 20 °С).



Водные ванны.

- Начинают с ванн 36 - 34°, затем переходят к прохладным ваннам с медленно возрастающей холодовой нагрузкой.
- Нижний предел температуры воды ванн – 12 - 14 °С.



Хождение босиком по траве.

Продолжительность процедур с 3 - 5 минут постепенно увеличивают до 15—20 минут.



После этого ноги обливают водой комнатной температурой (18 - 24°), тщательно вытирают махровым полотенцем.





Купание в открытых водоёмах.

- Начинать летом и продолжать систематически не реже 2 - 3 раз в неделю.
- Вовремя купания необходимо плавать или энергично двигаться.
- Продолжительность купания зависит от температуры воды, состояния здоровья и тренированности человека.





Купание в открытых водоёмах.



- Лучшее время для купания 9 - 11 и 14 - 17 часов.



- После купания насухо вытирают голову, растираются или делают самомассаж, осушают тело полотенцами быстро одеваются.



Закаливание в бане.

- повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус
- ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы.

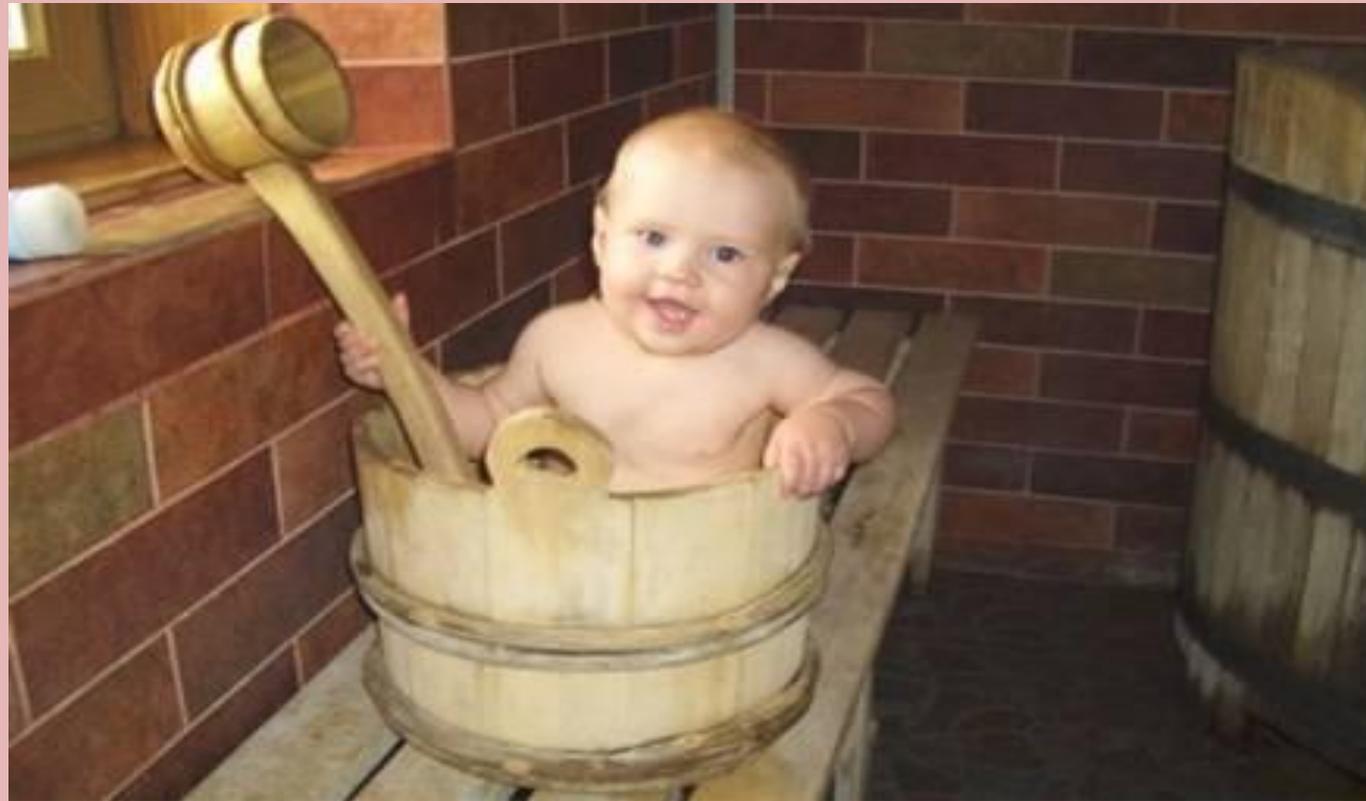


Закаливание в бане.

- повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус
- ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы.



«Который день паришься, тот день
не старишься».

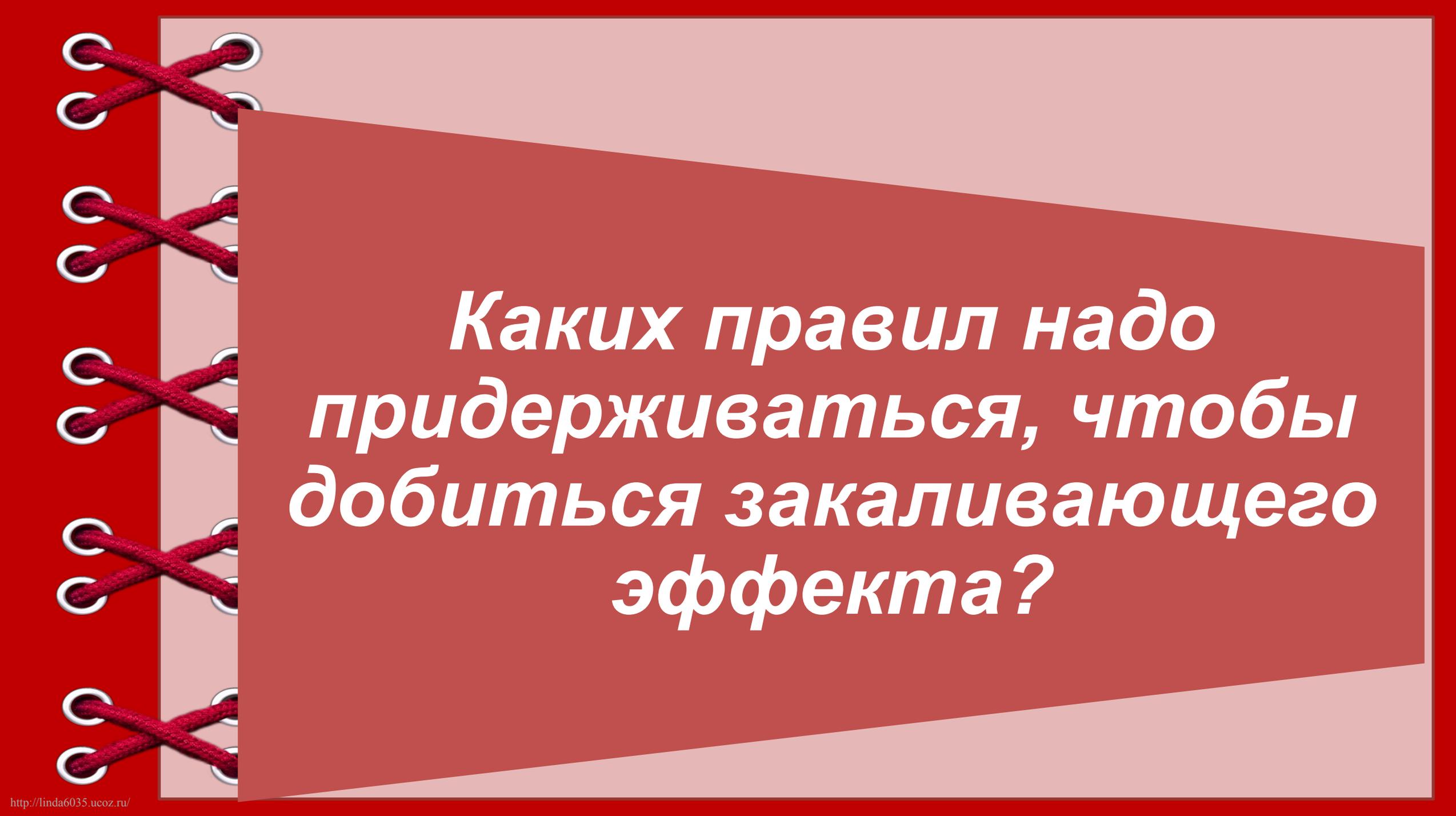


Закаливание в бане.

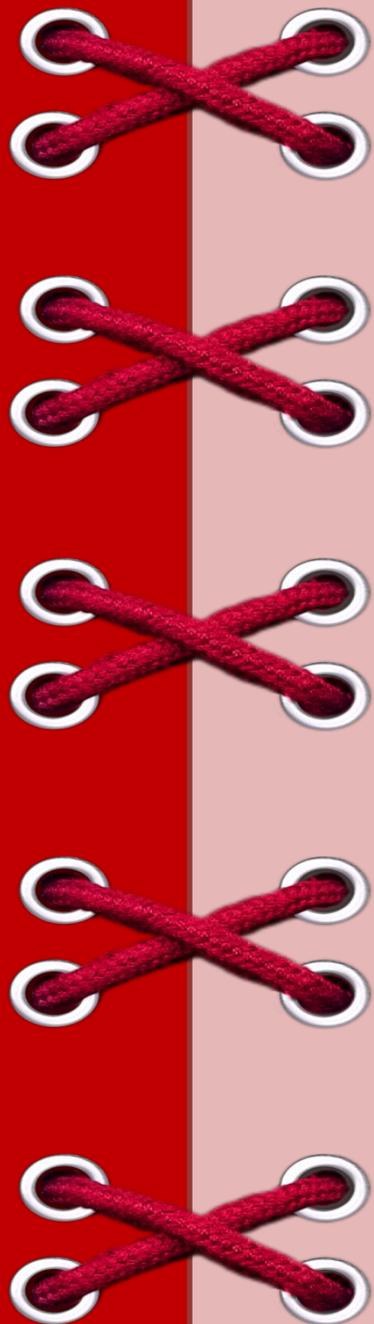
**Банные процедуры не рекомендуется
применять**

**людям, страдающим сердечно-
сосудистыми**

заболеваниями, гипертонией.

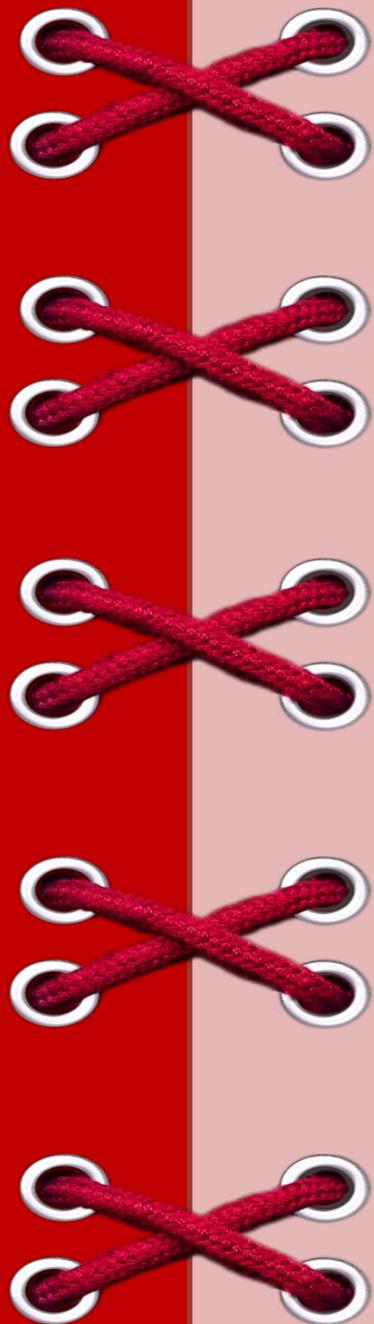


***Каких правил надо
придерживаться, чтобы
добиться закаливающего
эффекта?***



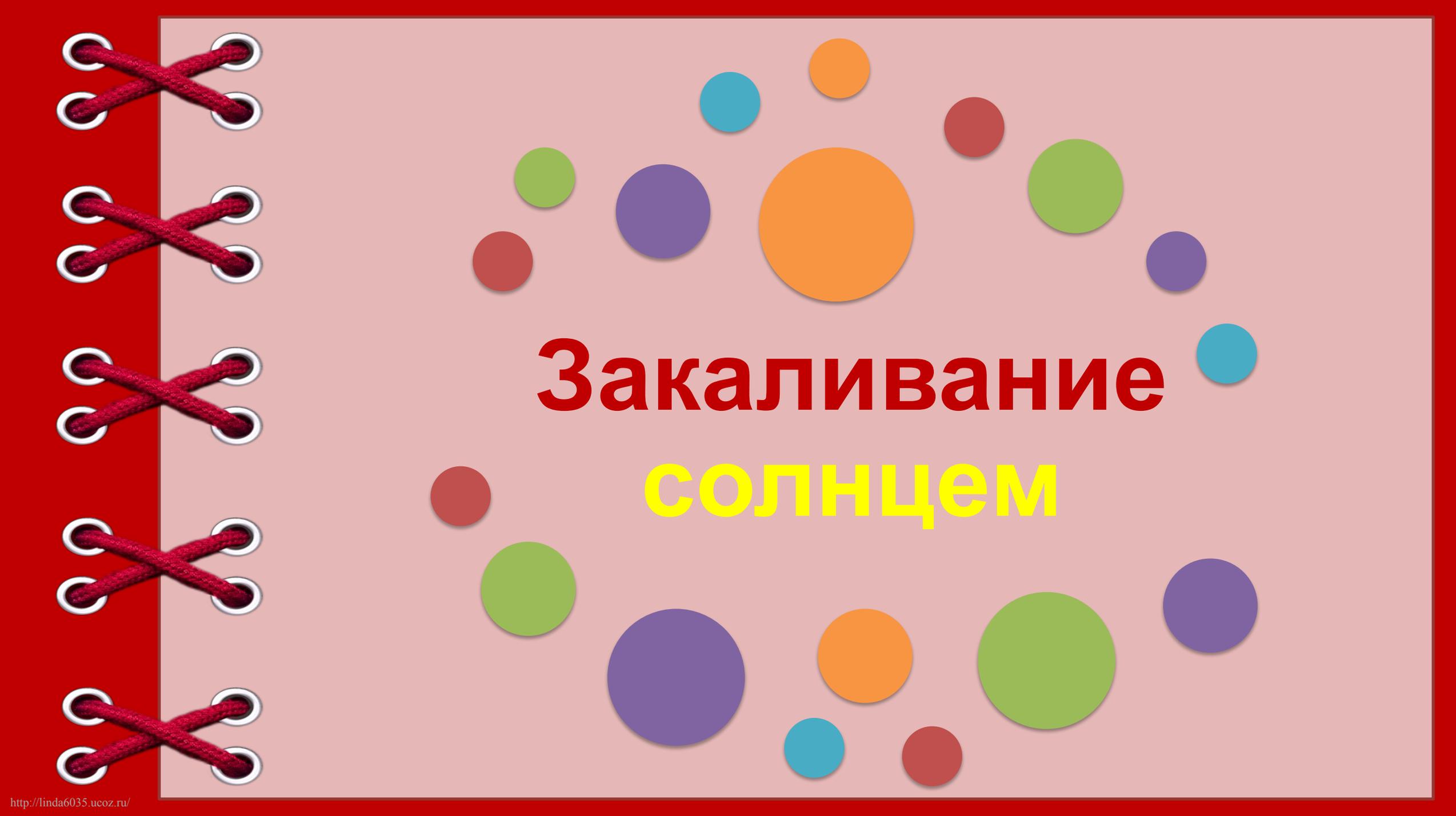
- После нагревания в парной (10-15 минут) поплавайте в бассейне с прохладной водой или примите прохладный душ (не более 10 минут), а затем обязательно отдохните (около 20 минут).
- Если вы слишком сильно потеете, выйдите из жаркого помещения и окунитесь в бассейн или облейте холодной водой, а потом посидите в предбаннике.





- Посещайте баню регулярно (1-2 раза в неделю).
- Осторожно повышайте температуру.
- Если в парной возникают не приятные ощущения, сразу выйдите, отдохните.
- Не заходите в баню сразу после еды, принятия алкоголя.
- Наденьте на голову специальную шапочку, чтобы избежать перегревания головы.





Закаливание СОЛНЦЕМ

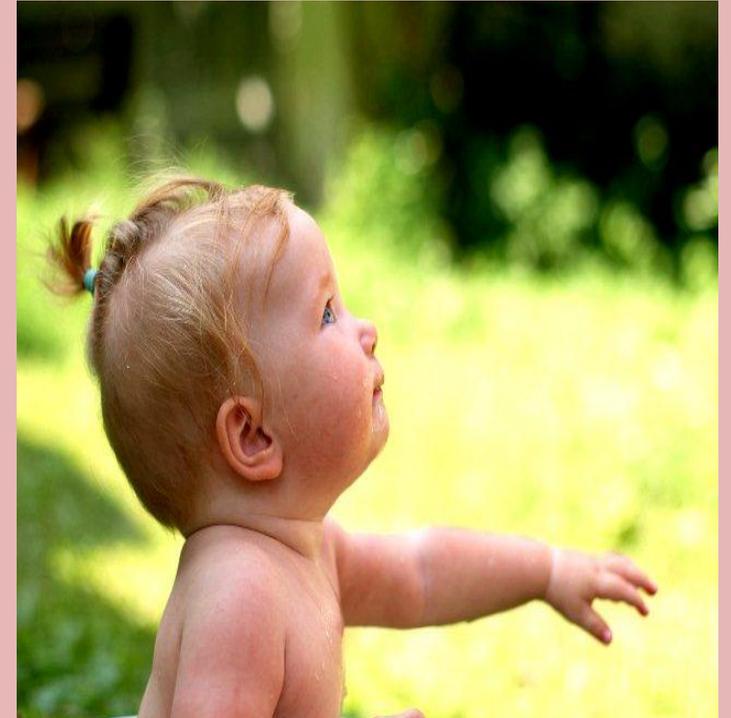
Инфракрасные лучи:

- способствуют образованию дополнительного тепла в организме.
- усиливают деятельность потовых желез, увеличивают испарение влаги с поверхности кожи:
- происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма.



Ультрафиолетовые лучи :

- способствуют образованию витамина D
- ускоряют обменные процессы
- под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена – биогенные стимуляторы



- способствуют улучшению состава крови,
- обладают бактерицидным действием
- оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.



Солнечные ванны.

- Принимать солнечные ванны лучше всего утром или ближе к вечеру
- Лучшее время для загара: в средней полосе – 9-13 и 16-18 часов; на юге – 8-11 и 17-19 часов.
- Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18° .



Солнечные ванны.

- Продолжительность не более 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа).
- Во приема солнечных ванн нельзя спать!
- Голова должна быть прикрыта панамой, а глаза темными очками.



Физические упражнения





К закаливающим факторам относятся также физические упражнения, в частности, утренняя гигиеническая гимнастика, которую следует делать по возможности на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении.



Чтобы не переохлаждать организм в холодную погоду, занятия на открытом воздухе проводятся в более энергичном темпе и менее продолжительное время.

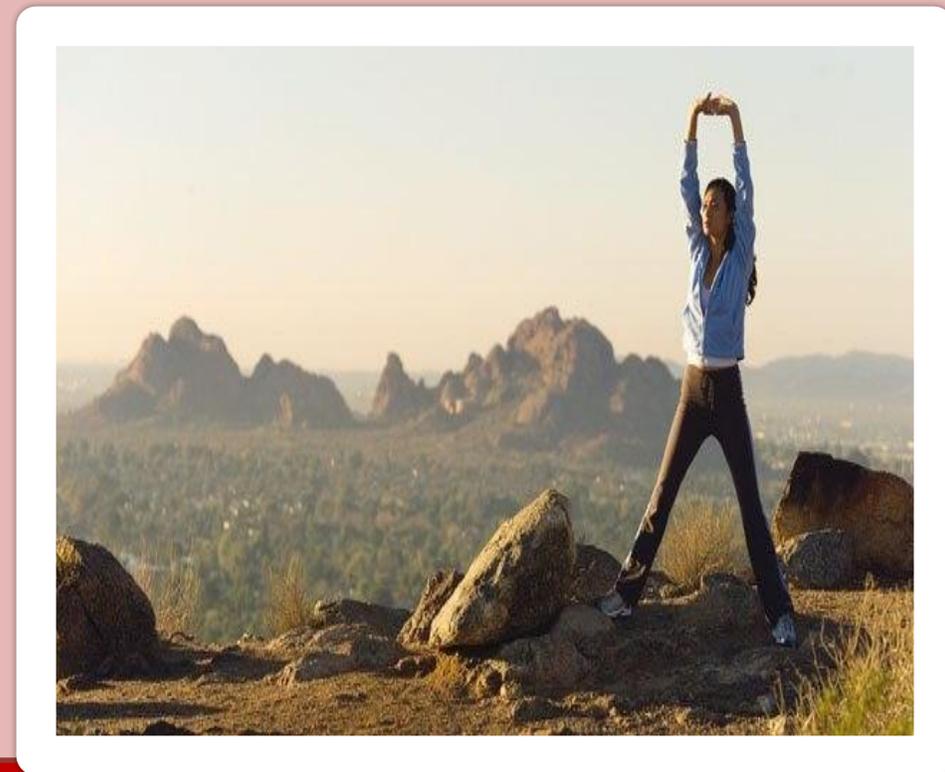




✓ В жаркую погоду, в особенности при повышенной влажности, следует принимать меры против перегревания.

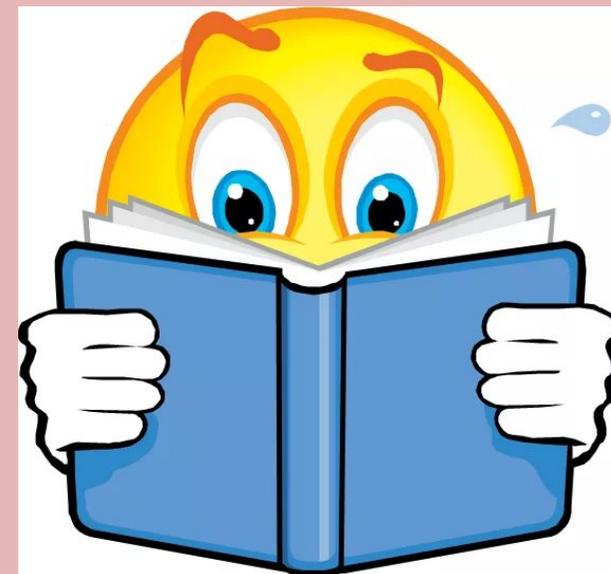


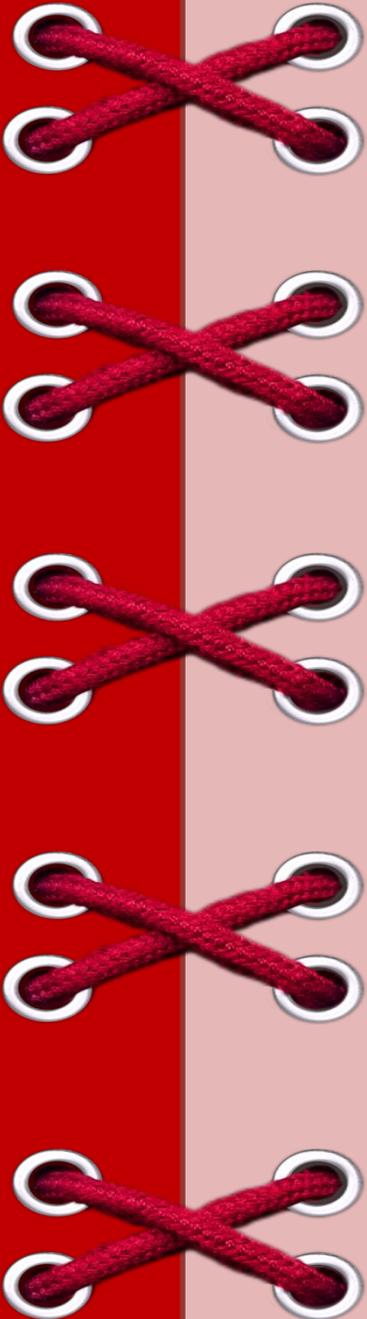
✓ После занятия физкультурой рекомендуется принять душ.



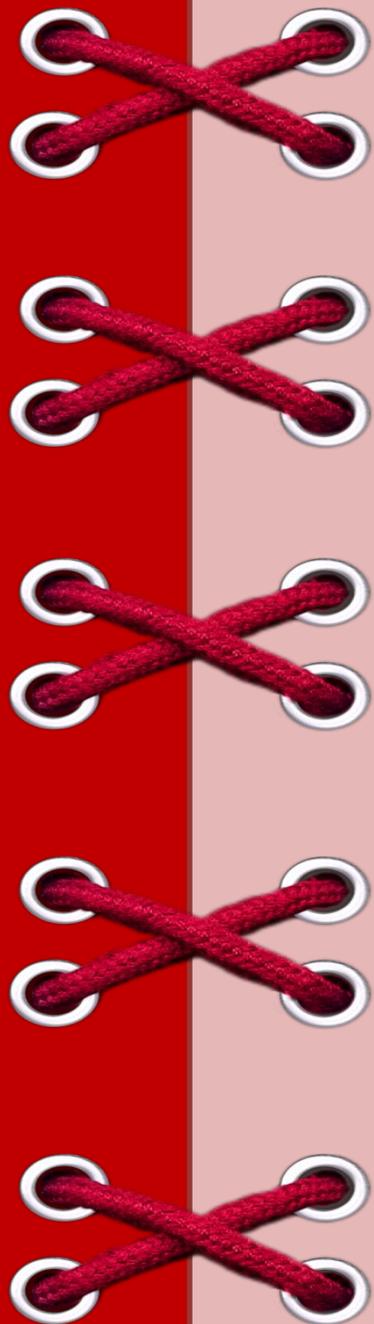
Противопоказания:

- лихорадка,
- острые психические расстройства,
- недостаточность кровообращения II - III ст., гипертонический криз,
- приступ бронхиальной астмы,
- кровотечение,
- тяжелая травма,
- печеночная и почечная колика,
- обширные ожоги,
- пищевая токсикоинфекция.



A decorative vertical element on the left side of the slide, consisting of a red fabric strip with white eyelets and red laces crisscrossing through them.

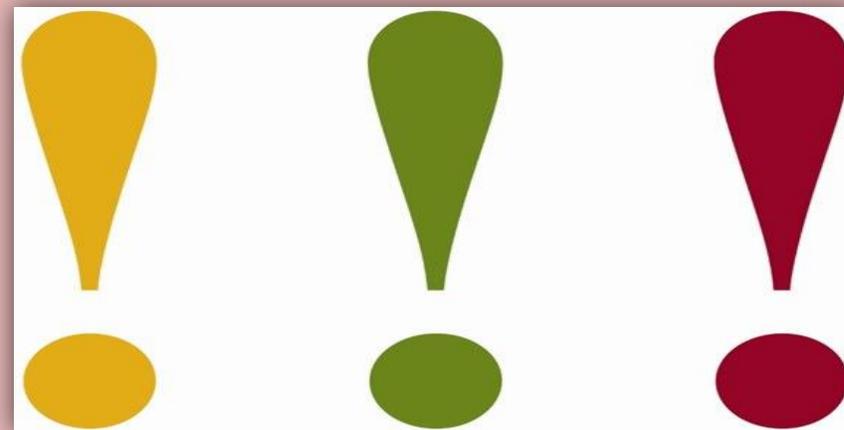
С первых дней выздоровления можно приступить к закаливанию, используя вначале местные, а затем общие воздействия.

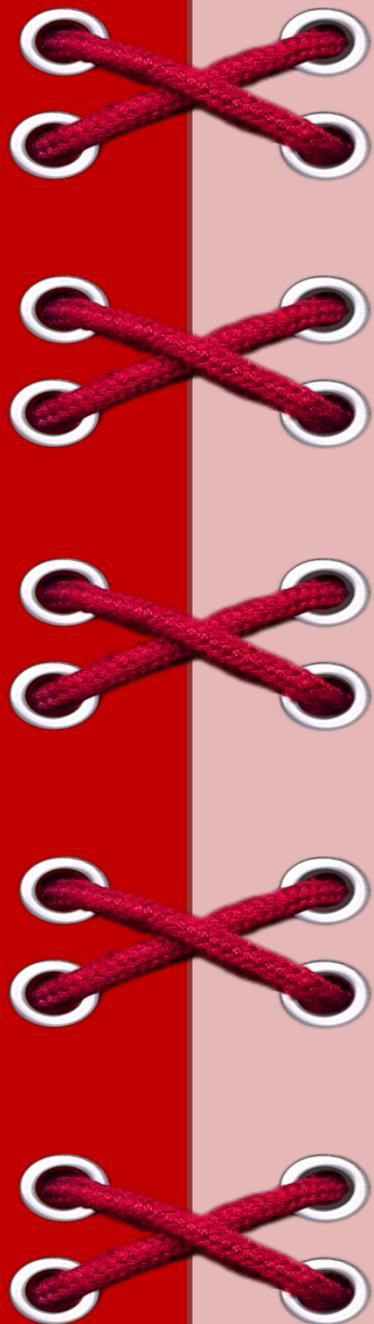


Пользуйтесь баней. Горячая баня – великолепный тренажер кожи.

Загорайте на солнце. Давно установлено, что солнце повышает иммунитет и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Плавайте в море. Плавание укрепляет здоровье, улучшает действие сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и нервной систем.

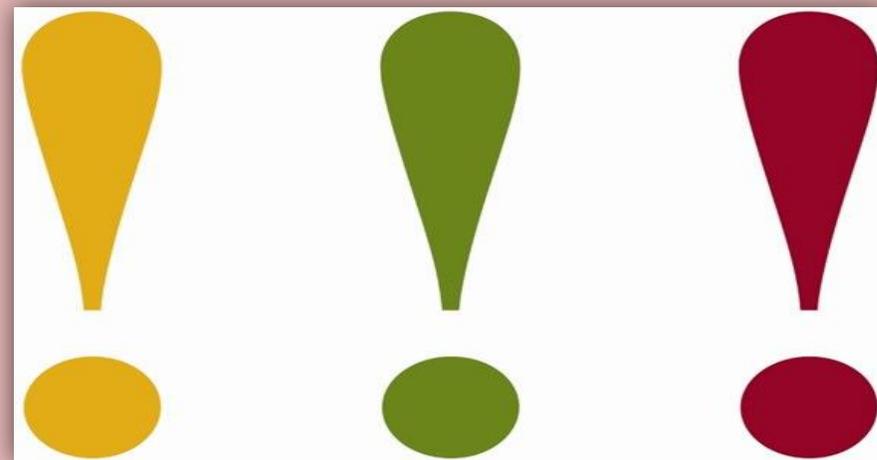




Ведите подвижный образ жизни. Он снижает риск развития легочных заболеваний, сердечных заболеваний, диабета, ожирения, высокого кровяного давления и высокого уровня холестерина в крови.

Для повышения иммунитета употребляйте продукты содержащие витамин С (аскорбиновая кислота).

Витамин С участвует в синтезе коллагена, межклеточного «цементирующего» вещества, обеспечивающего структуру мышц, сосудистых тканей, костей и хрящей.



Спасибо!



за

внимание

!