

Закаливание

A young child is shown from the chest up, holding a red bucket above their head with both hands. Water is being poured from the bucket over the child's head, splashing around their face. The child has a joyful expression, with their mouth open and eyes squinted. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting with trees or bushes.

Баталовой Дарьи 5Д
класс

Зачем нужно закаляться? -



- Закаливание -это система процедур, выполняя которые человек повышает устойчивость к неблагоприятным температурным и метеорологическим условиям внешней среды. При воздействии низких температур в закаленном организме срабатывают рефлекс терморегуляции, что и спасает организм и не дает возможность запуска патологического процесса, увеличивается выработка тепла, быстро возникает задержание тепла за счёт кратковременного сокращения и расширения капилляров кожи, в результате увеличивается кровоток и обмен веществ. Человек в этот момент чувствует прилив крови и тепло.

Как правильно начать закаляться летом?



- В летний период можно принимать солнечные ванны. Загорая на пляже, или играя, например, в футбол, человек, не осознавая того, закаляет свой организм. Главное - не получить солнечный удар или ожог. Длительность сеанса не должна превышать 10-15 минут. Принимать солнечную ванну нужно утром или вечером, когда солнечная активность умеренная.

План «Как правильно закаляться (поэтапно):

- 1. Протираться водой комнатной температуры . Дней 5-6 (начальная стадия).
- 2. Протирание холодной водой . Тоже дней 5-6 (начальная стадия)
- 3. Обливаний водой комнатной температуры . Дней 8-10 (средняя стадия).
- 4. Обливание прохладной водой . Дней 15-20 (высокая стадия).
- 5. Обливание холодной водой .
ВНИМАНИЕ: сразу градус сильно не снижай , а постепенно , а то сделаешь не лучше , а хуже!!!

Проверь знания по теме !

- 1. В летний период мы принимаем
- 2 . Когда рекомендуют принимать солнечные ванны ?
- 3. Закаливание – это ... ? (своими словами).
- 4. На что нужно обратить внимание в 5 пункте (**ВНИМАНИЕ : ...**)

❖ ОТВЕТЫ

- 1. Солнечные ванны.
- 2. Утром или вечером.
- 3. Закаливание - это система процедур, выполняя которые человек повышает устойчивость к неблагоприятным температурным и метеорологическим условиям внешней среды.
- 4. ВНИМАНИЕ :сразу градус не снижай , а постепенно , а то сделаешь не лучше , а хуже !

МОЛОДЦЫ!

● Батталовой
дарыи 5 Д класс