

Классный час: «Как нужно закаляться»



Процесс закаливания организма является одним из способов укрепления здоровья человека.



Водные процедуры: душ,



обливание и обтирание,



купание в морской воде



хождение босиком



моржевание.



Закаливание организма в летнее время- это прежде всего принятие солнечных ванн.



**Сперва начните с элементарных прогулок
на свежем воздухе.**



Пребывание на свежем воздухе целесообразно
объединять с активной деятельностью: зимой-катанием на
лыжах и коньках,



летом-бегом, игрой в мяч и
другими подвижными играми.



Обливание. Правильное обливание холодной водой укрепляет как тело, так и дух человека. Обливание можно осуществлять как полностью, так и частично.



Сделайте шаг навстречу здоровому образу жизни,
начните закаливаться уже сейчас.

