



**Я та моє здоров'я.**

**Частина 2**





**На цьому уроці ви дізнаєтеся про:**

вплив природних чинників на здоров'я;  
принципи й методи загартовування;  
рухову активність і здоров'я.

- Пригадайте, що таке загартовування та рухова активність.

Поясніть, як ви розумієте подані прислів'я.

Рухайся більше — проживеш довше.

Держи голову в холоді, а ноги в теплі — будеш жити вік на землі.

# Вплив природних чинників на здоров'я

На людину в навколишньому середовищі впливають різноманітні природні чинники: температура та вологість повітря, вітер, атмосферний тиск. Вони постійно змінюються. Організм здорової людини здатний швидко пристосуватися до цих змін. Люди зі слабким здоров'ям або після перенесеної хвороби дуже чутливі до примх погоди.

На застуди, ангіну й грип найчастіше хворіють узимку. Після зими організм людини також дуже вразливий щодо різних інфекцій. Сучасне комфортне житло, теплий одяг, транспорт, інші блага цивілізації зменшили вплив природних чинників на організм людини, але знизили його



## Про важливість загартовування для зміцнення здоров'я



Загартовування природними чинниками — сонцем, повітрям і водою — сприяє збереженню та зміцненню вашого здоров'я. А якщо ви потоваришуете із фізичною культурою, то будете завжди активними й добре вчитиметеся та обов'язково досягнете своєї мети.

## Запам'ятайте!

Загартовування не лікує, а попереджає хворобу. У цьому його профілактичне значення. Загартовуватися можуть люди будь-якого віку незалежно від ступеня фізичного розвитку.

Під час загартовування потрібно дотримуватися поданих принципів.

### Принципи загартовування

- Систематично використовуйте всі процедури;
- поступово збільшуйте силу подразнювальної дії факторів загартовування (сонце, повітря, вода);
- використовуйте дію природних факторів комплексно (у певні пори року намагайтеся поєднувати всі три фактори загартовування).



# Робота в парі

Обговоріть, чому так важливо виконувати правила загартовування. Обґрунтуйте кожне з них. Якщо не дотримуватися цих правил, можна зашкодити своєму здоров'ю.

## Правила загартовування

- Якщо ви часто хворієте, перед тим як розпочати загартовування, порадьтеся зі своїм лікарем.
- Під час загартовування уважно стежте за своїм здоров'ям і вміло поєднуйте процедури.
- Якщо відчуваєте погіршення самопочуття (порушення сну, апетиту, зниження працездатності), припиніть процедури, допоки не видужаєте.
- Без поважних причин не припиняйте загартовувальні процедури.
- Пам'ятайте, що після припинення процедур ефект від загартовування різко знижується вже через 5–6 днів і майже зникає через два тижні.
- Після вимушеної перерви інтенсивність загартовувальних процедур нарощуйте поступово.



## Методи загартовування

**Загартовування повітрям** — найдоступніший спосіб загартовування організму. Повітряні ванни можна поєднати з гімнастикою або провести їх під час активного відпочинку чи перед купанням. Температура повітря під час перших повітряних ванн має бути не менш як  $+18\text{ }^{\circ}\text{C}$ , тривалість не більше як 1-3 хв. Поступово тривалість повітряних ванн збільшуйте до 10-15 хв, а температуру знижуйте до  $+12-14\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Загартовуватися повітрям краще розпочинати влітку, коли температура повітря близько  $+20\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Восени та взимку температуру повітряних ванн регулюйте за допомогою відчинення на певний час кватирки.





**Загартовування водою** поєднуйте із загартовуванням повітрям і заходами особистої гігієни. Так, температуру води, якою полощете порожнину рота після їжі, поступово знижуйте від  $+30-33\text{ }^{\circ}\text{C}$  до  $+13-14\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Обтирання тіла (після ранкової гімнастики) розпочинайте з кінцівок, щодня збільшуючи охолоджувану ділянку шкіри. Шкіру зволожуйте індивідуальною лляною рукавичкою (губкою), потім витріть сухим рушником. Під час перших обтирань температура води має бути не нижчою за  $+28\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Кожні наступні два-три дні знижуйте її на  $1\text{ }^{\circ}\text{C}$ , доводячи до  $+13-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Водні процедури під час ранкового туалету стимулюють активну діяльність організму під час навчання.



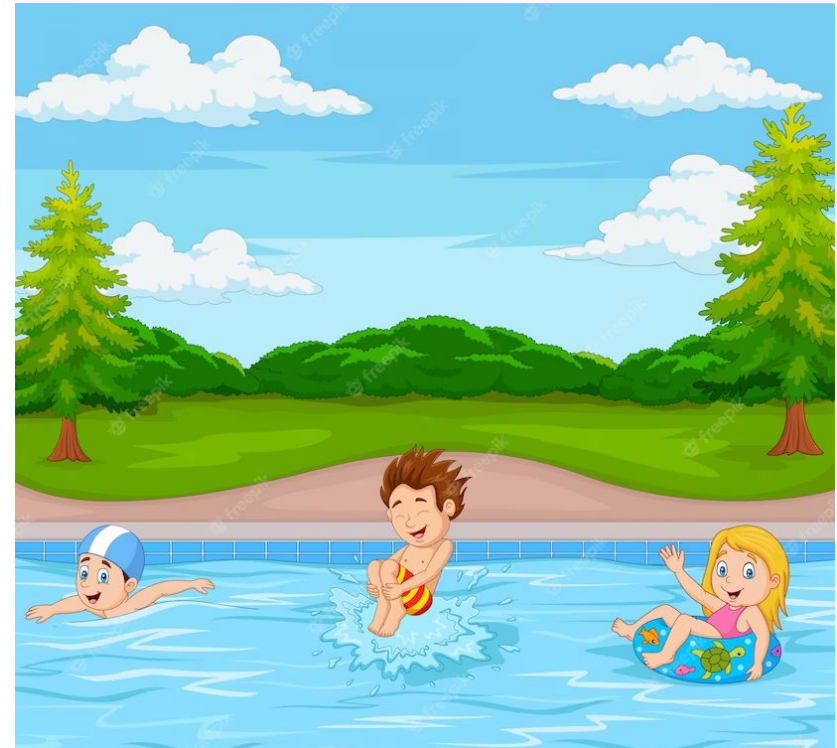


**Сонячні ванни** розпочинайте за температури повітря не нижчої від +18-20 °С, коли сила вітру 3-4 м/с (у світлій панамі, лежачи на тапчані або покривалі). Тривалість першої сонячної ванни — 10-15 хв (кожну частину тіла опромінюйте не більше 1,5-2 хв). Щодня або через день збільшуйте тривалість сонячних ванн на 5-10 хв, поступово доводячи її до 1,5-2 год (зранку або надвечір).

**Купання в природних водоймах** — це чудовий комплексний спосіб загартовування водою, сонцем і повітрям. Розпочинайте його за температури води не нижчої від +18 °С, перед їжею або через 1,5-2 год після їжі. Найкращий час для купання — з 10-ї по 13-ту годину.

Тривалість першого купання становить 2-3 хв. Поступово доводьте її до 18-20 хв. Перед тим як увійти у воду, 10-15 хв відпочиньте на березі. Більше двох разів на день (у спекотну погоду) купатися не рекомендовано.

Протипоказанням до купання в природній водоймі є деякі хронічні захворювання. Тому перед тим, як розпочати цей вид загартовування, порадьтеся з лікарем.



# Робота в парі

Обговоріть подану ситуацію.



Діти приїхали відпочивати в санаторій, розташований на березі моря. Після медичного огляду лікар дав такі рекомендації: у перші два дні не купатися, на сонці перебувати не більше 5 хв, постійно користуватися тентом. Купатися лікар дозволив на третій день 2–3 хв.

- Навіщо дотримуватися цих рекомендацій? Адже шкода втрачати три дні відпочинку та й друзів хочеться вразити своїм «шоколадним» загаром.

# Чому рухова активність є важливою для зміцнення здоров'я

Необхідність рухатися та працювати фізично є основною умовою виживання людини. Майже всі діти непосидючі, прагнуть постійно бігати, стрибати, лазити по спорудах на дитячому майданчику, гратися в рухливі ігри. Рух — це фізіологічна потреба організму, що росте.

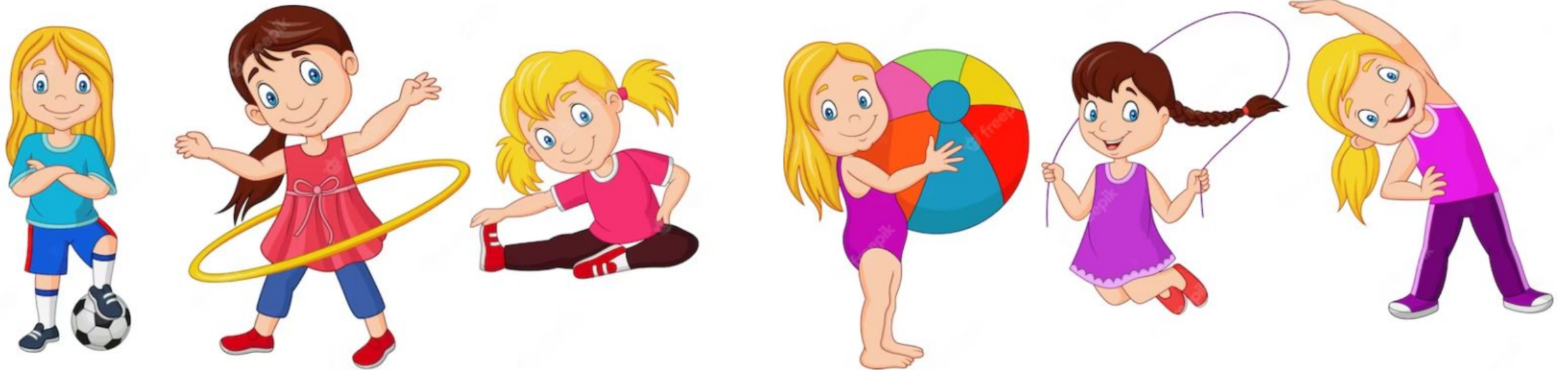
Як взаємопов'язані рухова активність і здоров'я?

Людський організм є складною системою, розрахованою на рух і фізичну активність, а не на тривале сидіння за робочим столом, біля комп'ютера чи телевізора. Фізична праця, фізичні вправи стимулюють ріст і розвиток усіх органів і систем організму.

Систематичні заняття фізичними вправами підвищують працездатність серця, поліпшують розвиток органів дихання. Під впливом фізичної праці підвищується інтенсивність обміну речовин.



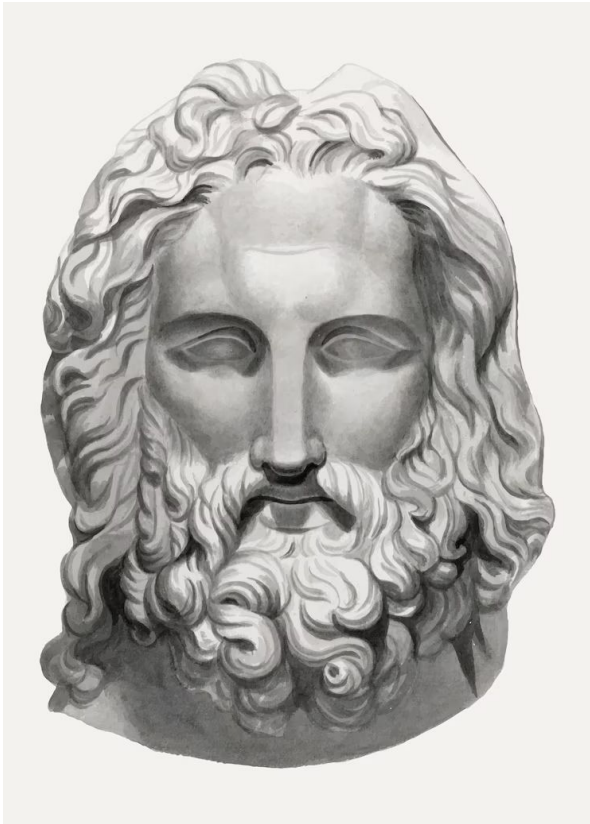
**Фізичні вправи**, як і загартовування, підвищують стійкість організму до дії факторів навколишнього середовища. А от знижена рухова активність, яку ще називають гіподинамією, негативно впливає на процеси росту та розвитку людини, спричинює різні хронічні хвороби.



# Запам'ятайте!

*Ваша рухова активність* — це:

- щоденна ранкова гігієнічна гімнастика;
- відмова від користування ліфтом;
- дорога до школи пішки;
- уроки фізкультури, фізкультхвилинки на перервах;
- заняття в спортивних секціях;
- вечірні прогулянки перед сном;
- виконання домашніх справ, що потребують фізичних зусиль;
- оздоровчий біг, походи, пішохідні прогулянки в ліс по гриби тощо.



Давньогрецький лікар Гіппократ писав:  
«Холодні дні укріплюють тіло, роблять його  
пружним і рухливим». Про корисність  
загартовування ви вже чули в молодших  
класах. Про це постійно говорять лікарі.  
Загартовування людини порівнюють із  
процесом загартовування сталі.

# Робота в групах

Скористайтесь запропонованою інформацією і розробіть проєкт на тему «Моє дозвілля та здоров'я».

- Уроки фізичної культури компенсують до 11 % рухового дефіциту.
- Ранков гімнастика до 10 хв удома та гігієнічна гімнастика перед початком уроків у школі компенсують майже 10 % рухового дефіциту.
  - Фізкультхвилинки на уроках і вдома компенсують майже 7 % рухового дефіциту.
- Рухові ігри на перервах і після уроків, дорога до школи пішки, помірні спортивні тренування дають компенсацію майже 60 % необхідної рухової активності за добу.

Отже, розпочніть загартовування, дотримуйтеся норм рухової активності. Для цього потрібно докласти певних зусиль, проявити волю. А таке не кожному/кожній під силу. Виховуйте себе, не лінуйтеся! Це допоможе вам у майбутньому дорослому житті.







## Запитання та завдання

1. Які принципи загартовування?
2. Що таке рухова активність і гіподинамія?
3. Назвіть методи загартовування.

## Домашнє завдання

- Разом із батьками або близькими людьми складіть план дій, за яким ви розпочнете загартовування та заняття фізичними вправами. Скористайтеся додатком 11 (с. 197) і складіть розпорядок дня, який урахує вашу достатню рухову активність у звичайний шкільний день; вихідний день; на канікулах; у дні підготовки до контрольних робіт, уроків узагальнення знань.
- З допомогою дорослих перевірте свою поставу. Для цього станьте біля стіни, торкаючись її одночасно потилицею, лопатками, плечима, сідницями, литками та п'ятками. Якщо таке положення тіла для вас звичне, то постава у вертикальній площині є правильною. Щоб перевірити правильність постави в горизонтальній площині, накресліть шматочком мила на дзеркалі вертикальну лінію. Станьте перед дзеркалом так, щоб ця лінія проходила через середину тіла. Оцініть симетричність лівої та правої його половини.
- Обговоріть результати перевірки постави з батьками або близькими людьми.



**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ**

## Джерела:

<https://uahistory.co/pidruchniki/polishyk-health-safety-and-welfare-integrated-course-5-class-2022/14.php>

<http://surl.li/kjusr> <http://surl.li/kjutx> <http://surl.li/kjuwr> <http://surl.li/kjuxu>

<https://www.pngwing.com/en/free-png-vhabu> <http://surl.li/kjuyx> <http://surl.li/kjvce>

<http://surl.li/kjvdg> <http://surl.li/kjvdn> <http://surl.li/kjvfb> <http://surl.li/kjvfm>

<http://surl.li/kjvfs> <http://surl.li/kjvfw> <http://surl.li/kjvfz>