

*** Основы здорового образа жизни**

Учебные вопросы:

- 1. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни**
- 2. Основные составляющие здорового образа жизни**

Преподаватель-организатор ОБЖ

Еремин Сергей Иванович

* Здоровье человека

Здоровье человека, несомненно, среди жизненных ценностей занимает верхнюю ступень.

ЗДОРОВЬЕ – это неперемненное условие благополучия человека и его счастья. Встречаясь друг другом, мы говорим: «ЗДРАВСТВУЙТЕ!», т.е. желаем здоровья и благополучия. Иногда спрашиваем: «Как самочувствие, как здоровье?». Отвечаем: «Нормально» или «Да что-то не очень, беспокоит».

Что такое здоровье, можно ли его оценить количественно и качественно, в чем его ценность?

Существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека:

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- нормальное функционирование организма в системе «человек- окружающая среда»;
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- отсутствие болезни;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

В 1975 году в Москве состоялся Всемирный конгресс врачей под эгидой ВОЗ.

На нем было принято определение:

«ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

* Здоровье человека

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ:



Здоровье человека

В понятии здоровья имеются две равноценные составляющие:

- **духовное здоровье и физическое.**

Духовное и физическое здоровье – две неразделимые части нашего общего здоровья, которые должны находиться в постоянном гармоничном единстве.

Духовное здоровье-это здоровье нашего разума. Физическое-нашего тела.

Физическое здоровье влияет на духовную жизнь, а духовный контроль важен для поддержания Физического здоровья.

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

1. ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ человека зависит:

- от системы его мышления, стремлением к самовоспитанию, самообучению;
- отношения к окружающему миру и ориентации в этом мире;
- от умения определить свое положение в окружающей среде;
- свое отношение к людям, вещам, знаниям;
- способностью человека к добру, милосердию, бескорыстной помощи окружающим

ДОСТИГАЕТСЯ умением:

- **жить в согласие с собой, с родными, друзьями, другими людьми;**
- **способностью прогнозировать различные ситуации;**
- **разрабатывать модели своего поведения с учетом необходимости своих возможностей и желаний.**

Таким образом:

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ – это способность человека анализировать происходящие в окружающем мире различные события и явления, определять ход их развития и возможные последствия для личного благополучия от общения с окружающим миром в процессе жизнедеятельности.

2. ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ зависит:

- * от двигательной активности человека;**
- * от совершенства состояния тела человека;**
- * от способности обеспечивать постоянное духовное самосовершенствование и жизнедеятельность в реальной окружающей среде – природной, техногенной и социальной;**
- * от рационального питания;**
- * от соблюдения правил личной гигиены;**
- * от безопасного поведения в повседневной жизни и безопасности в различных опасных и ЧС, на обеспечение долголетия функционирования всех органов человека без отклонений;**
- * от рационального сочетания умственного и физического труда;**
- * от умения сочетать нагрузки и отдых;**
- * от исключения из употребления алкоголя, наркотиков и курения табака;**
- * от умений оказывать медицинскую помощь.**

3. СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ зависит:

- * от умения предвидеть опасности, возникающие в процессе жизнедеятельности, и по возможности избегать их;
- * от знаний нормативно-правовых актов и требований в области безопасности и умения соблюдать их, чтобы не спровоцировать опасную или ЧС по собственной вине;
- * от условий жизни, труда и отдыха;
- * от жилищных условий;
- * от культуры, воспитания и образования;
- * от знания рекомендаций специалистов в области безопасности и умения применять их с учетом своих особенностей.

* 4. Психическое здоровье

Психическое здоровье — важная составная часть здоровья человека. В первую очередь это обусловлено тем, что организм человека, в котором все элементы взаимосвязаны друг с другом и воздействуют друг на друга, в значительной степени находится под контролем нервной системы, поэтому психическое состояние сказывается на работе каждой из функциональных систем, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на психике.

Психическое здоровье должно характеризоваться:

- Отсутствием психических или психосоматических заболеваний;
- Нормальным возрастным развитием психики;
- Благоприятным (нормальным) функциональным состоянием.

Благоприятное психическое состояние рассматривается как комплекс характеристик и функций, соответствующих возрастной норме и обеспечивающих эффективное выполнение человеком задач, стоящих перед ним в различных сферах жизнедеятельности.

Критерием психического здоровья является:

- ☐ **полноценность сна** как важного компонента жизнедеятельности человека.
- ☐ **режим дня, обратить внимание на четкое чередование различных видов деятельности, постоянство режима сна, занятия своим здоровьем, участие в жизни семьи и роль в формировании здоровой психики должна сыграть семья.**

Рекомендации когда и как готовить домашние задания.

Для эффективного выполнения домашней учебной работы необходимо соблюдать правила:

- задания должны выполняться по возможности в одно и то же время дня, надо заранее определить время их выполнения и перерывов в них;
- до выполнения домашних заданий необходимо хорошо восстановиться после учебных занятий в школе;
- помещение, где ученик выполняет домашние задания, должно быть хорошо проветрено, а температура воздуха по возможности должна быть в пределах 18 — 20°C;
- следует устранить все посторонние раздражители, которые бы отвлекали внимание от продуктивной работы;
- плотный обед должен быть не позднее, чем за 2 — 2,5 часа до начала приготовления домашних заданий (легкий же прием пищи может быть за 1 — 1,5 часа); но недопустимо садиться за приготовление домашних заданий и с чувством голода;
- выполнение активных физических упражнений допустимо не позднее, чем за 2 — 2,5 часа до выполнения домашних заданий;
- выполнение домашних заданий не должно затягиваться вплоть до времени отхода ко сну — это затрудняет засыпание и делает сон неполноценным;
- следует учитывать свои особенности в освоении учебного материала.

*** 5. ПРАВСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Нравственное здоровье личности - это своеобразная единица измерения духовного состояния коллектива и общества.

Духовного в том смысле, что оно выступает как результат проявления глубоких чувств и сознания людей в конкретных поступках.

Оно непосредственно определяет состояние духа людей как концентрированного проявления готовности и способности человека действовать активно и смело.

Основными компонентами нравственного здоровья личности являются:

- ☐ **нравственные чувства выражают субъективные переживания в виде восхищения, гордости, честолюбия, презрения, они были и остаются матрицей гражданского общежития людей;**
- ☐ **моральная позиция - нравственная ориентация личности, ее основополагающие этические взгляды и моральная направленность жизненных целей, ведущими детерминантами которых выступают совесть и долг;**
- ☐ **нравственные привычки - деятельные способы нравственного поведения личности, показатель реальной ее воспитанности;**
- ☐ **нравственный самоконтроль: самооценка, самообладание (моральная закаленность) и самоотверженность вплоть до самопожертвования.**

* ОЦЕНКА ОБЩЕГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Нужно знать свой пульс в покое. Положите указательный или средний палец на внутреннюю сторону запястья и слегка прижмите его к артерии. Почувствовав пульс и воспользовавшись часами с секундной стрелкой, подсчитайте количество пульсаций за 15 сек x полученную цифру на 4, получите свой пульс. (Например: 15 ударов x 4 = 60 ударов в минуту).

По пульсу в положении сидя можно определить состояние сердца.

Если у мужчин: реже 50 ударов в минуту – **отлично**;

реже 65 – *хорошо*; реже 65 – 75 – *посредственно*; чаще 75 – *плохо*. (у женщин и юношей эти показатели увеличьте на 5 ударов).

ОЦЕНКУ работоспособности сердечно - сосудистой системы можно провести с помощью индекса Руфье:

$$\text{индекс Руфье} = \frac{4(P1 + P2 + P3) - 200}{10}.$$

10

Где P1 – число сердечных сокращений за 15 с у человека. Находящего не менее 5 мин в положении сидя;

P2 - число сокращений у человека в положении сидя в первые 15 с после выполнения 30 приседаний за 45 с;

P3 – число сердечных сокращений за последние 15 с с первой минуты отдыха в положении сидя после 30 приседаний.

ТЕПЕРЬ сделаем не сложные вычисления, получим результаты и сравним их с таблицей:

ИНДЕКС РУФЬЕ ПРИ РАЗНЫХ СОСТОЯНИЯХ СЕРДЦА:

ОЦЕНКА	Значение индекса Руфье
Атлетическое сердце	0
Сердце среднего человека:	
очень хорошее	0,1 – 5
хорошее	5,1 - 10
Сердце при сердечной недостаточности:	
средней степени	10,1 -15
сильной степени	15,1 - 20

10

25.03.16г

* ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ

Медики оценивают состояние здоровья:

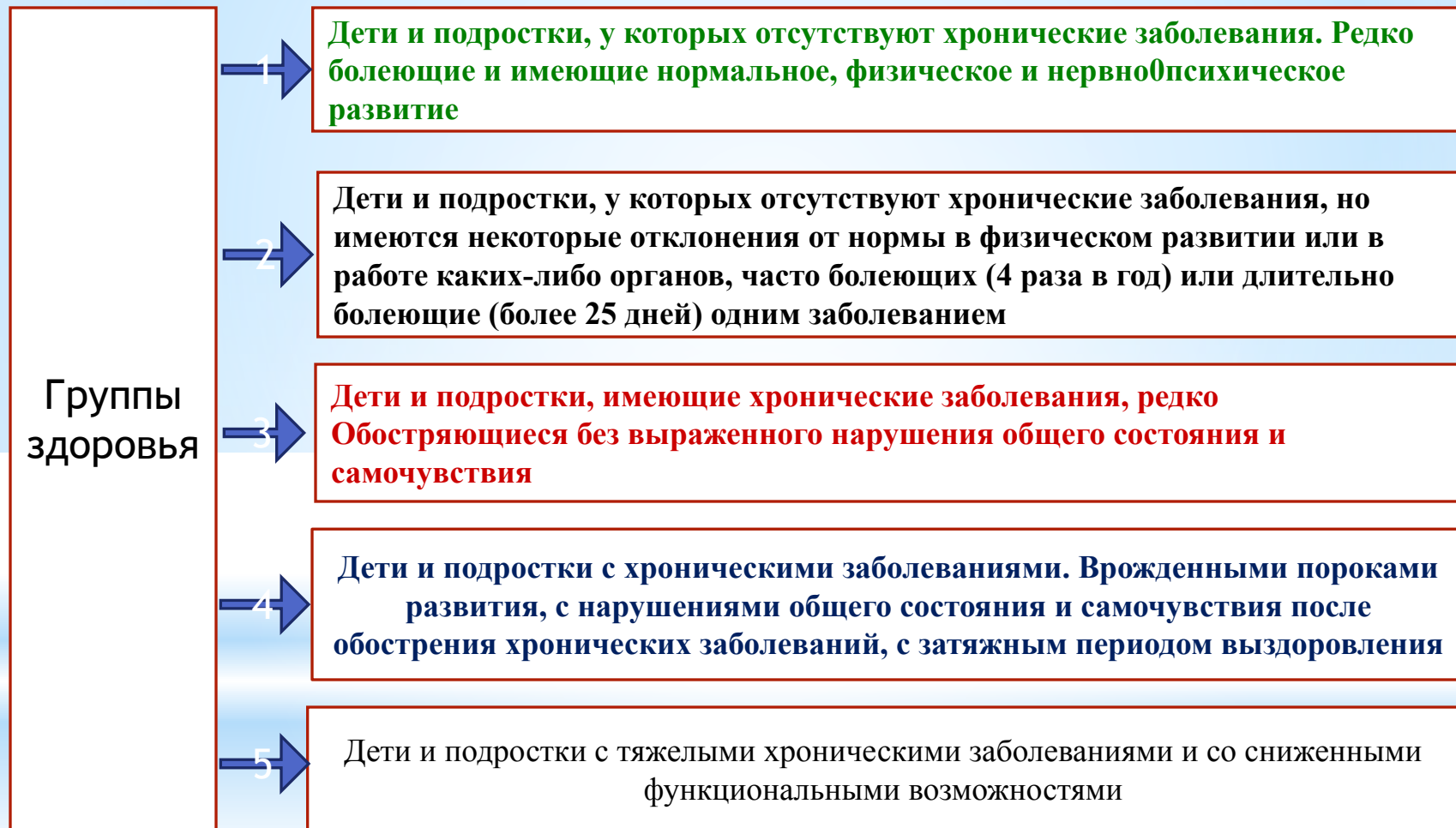
- ❖ *Уровень кровяного давления;*
- ❖ *Частота сердечных сокращений;*
- ❖ *Частота дыхания;*
- ❖ *Данные анализов крови, мочи;*
- ❖ *Рентгенологического исследования.*

ВРАЧИ ИСПОЛЬЗУЮТ ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ КРИТЕРИЯ:

- ☐ Наличие или отсутствие на момент обследования хронических заболеваний;
- ☐ Уровень достигнутого физического и нервно-психического развития;
- ☐ Состояние основных систем организма – дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной, нервной;
- ☐ Степень сопротивляемости организма внешним воздействиям

*** С этими критериями все дети по состоянию здоровья разделены на группы здоровья:**

Характеристика групп здоровья:



* ОБЩЕСТВЕННОЕ и ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Каждый человек – явление уникальное, неповторимое.

То, что для одного является нормой, для другого может оказаться болезнью.

Поэтому понятие «здоровье» и «нездоровье» должны учитывать индивидуальные особенности организма, обусловленные наследственными факторами, условиями жизни и работы.

Принято различать здоровье индивидуальное и здоровье населения (общественное).

❖ **ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ** зависит от политических, социально-экономических и природных факторов.

❖ **ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ** зависит от самого человека.

Здоровье каждого человека является не только его индивидуальной, но и общественной ценностью, так как общественное здоровье в конечном итоге основная составляющая здоровья членов общества. Общественное здоровье и индивидуальное здоровье каждого человека взаимосвязаны, и одно зависит от другого.

*** ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ**

*** Индивидуальное здоровье в основном зависит от четырех факторов:**

биологические факторы (наследственность) - около 20%;

окружающая среда (природная, техногенная, социальная) - 20%;

служба здоровья - 10%;

индивидуальный образ жизни - 50%.

Следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведения каждого, его привычек, поступков, стремлений, пристрастий).

Вывод:

- ❑ Это во-первых, во всех неприятностях со здоровьем виноваты чаще всего мы сами.
- ❑ Во-вторых, надеяться нам особенно не на кого, нужны собственные усилия, прежде всего в познании риска, выработке программы поведения и главное — в ее постоянном выполнении.

Здоровый образ жизни - это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

Здоровый образ жизни содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека. Формированию социально активной личности, понимающей личную ответственность за состояние

Состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и, в основном, от индивидуального образа жизни



* ТЕМА: ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Цели: 1. сформировать понятия о здоровом образе жизни (ЗОЖ).

2. подробно изучить составляющие ЗОЖ:

- рациональное питание,
- физическая активность,
- общая гигиена организма,
- закаливание,
- отказ от вредных привычек.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: класс - ОБЖ

Время проведения: 45 мин.

План:

1. Вводная часть:

- орг. момент;
- опрос

2. Основная часть:

- изучение нового материала

3. Заключение:

- повторение;
- Д/З учебник ОБЖ: А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, \$18.\$20.

*** ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ СИСТЕМА ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА,
НАПРАВЛЕННАЯ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ**

***** Забота о физическом состоянии человека приобретает особую значимость в наше тяжелое с экологической точки зрения время. Все большее количество людей начинает бережно относиться к сохранению собственного здоровья, к его улучшению. Средством для выполнения такой задачи является ведение здорового образа жизни.

***** К ним относятся:

- ❖ рациональное питание,
- ❖ физическая активность,
- ❖ общая гигиена организма,
- ❖ закаливание,
- ❖ отказ от вредных привычек.

* 1.Рациональное питание.

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — «разумный») — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания.

Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

К питанию редко подходят с рациональных позиций. Человек издавна привык окружать получение и потребление пищи традициями и ритуалами. Это, собственно, неудивительно, если учесть, что за исключением последних десятилетий, все существование человека (как, впрочем, и остальных представителей животного мира) сводилось к добыванию еды.

В качестве примера таких ритуалов в наши дни можно привести:

- **Причащение в христианстве;**
- **Разнообразные посты – во всех конфессиях.**

Часто встречается взгляд на полноту как на признак здоровья и благополучия – предрассудок, также доставшийся нам со времен повсеместного дефицита пищи.

❖ Основные законы питания.

- ❖ 1. Потребности человека в энергии и пищевых веществах зависят от возраста, пола и характера выполняемой работы.
- ❖ 2. Расход организмом энергии пищевых веществ должен уравниваться поступлением их с пищей.
- ❖ 3. Органические и минеральные вещества пищи должны быть сбалансированы между собой применительно к потребностям организма, то есть представлены в определенных соотношениях.
- ❖ 4. Организм человека нуждается в поступлении ряда органических веществ в готовом виде (витамины, ряд аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот), не имея возможности синтезировать их из других веществ пищи.
- ❖ 5. Сбалансированность пищи достигается за счет ее разнообразия, включения в рацион пищевых продуктов разных групп.
- ❖ 6. Состав пищи и, соответственно, набор пищевых продуктов должны отвечать индивидуальным особенностям организма.
- ❖ 7. Воздействие пищи может усилить или ослабить работу систем организма. Усиление под действием пищи одних функций может сопровождаться ослаблением других. Человек поставлен природой перед выбором целей питания: ему приходится решать, какую из функций он желает усилить, а чем можно поступить.
- ❖ 8. Пища должна быть безопасной для человека, а применяемые кулинарные приемы ее обработки не должны ему вредить.
- ❖ 9. Работа организма подчинена биоритмам. Следуя им, человек должен соблюдать режим питания.



ТРИ ПРИНЦИПА ПИТАНИЯ:

- * равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
- * удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
- * соблюдение режима питания.

- * **К основным требованиям, предъявляемым к рациональному питанию относятся:**
 - **достаточная энергетическая ценность пищи;**
 - **оптимальный качественный и в меньшей степени количественный состав пищи;**
 - **достаточный объем пищи и жидкости;**
 - **деление суточного рациона на части;**
 - **прием совместимых пищевых продуктов;**
 - **употребление свежих продуктов, не подвергнутых различным обработкам;**
 - **максимальное исключение из употребления соли, сахара, алкоголя, кофе, какао, чая, шоколада;**
 - **систематическое очищение организма от шлаков.**

Основой жизнедеятельности человеческого организма является постоянный обмен. Из нее человек получает кислород, воду и пищу. Если пищевые продукты наилучшим образом обеспечивают все физиологические потребности организма, значит, характер питания сбалансирован с состоянием организма и внешними условиями.



содержат
большое количество
витаминов
и минеральных
солей

Питание	1-й завтрак	2-й завтрак	Обед	Ужин
4-х разовое	20-30	10-25	40-50	15-20
3-х разовое	30	-	45-50	20-25

Соблюдай правила поведения за столом: используй приборы для приема пищи; не чавкай; прожуй, потом говори; ешь, не торопясь; не читай во время еды.

Нерациональное же питание напротив заметно повышает риск возникновения заболеваний, которые могут даже привести к смертельному исходу (например, излишнее накопление холестерина, содержащегося в жирных продуктах, вызывает атеросклероз).

Ежедневный рацион человека должен быть строго сбалансирован. Он должен содержать в достаточном количестве и оптимальном соотношении все необходимые организму вещества.

А для этого ему нужно быть разнообразным.

В него должны входить продукты самых разных групп:

❖ *зерновые;*

❖ *стручковые плоды;*

❖ *продукты животного происхождения (нежирные);*

❖ *овощи и фрукты.*

*** В рациональном питании выделяются группы продуктов, употребление которых рекомендуется снизить или же совсем исключить:**

- * *Копчености.*** Эта группа продуктов содержит вредные для организма вещества — нитриты, которые, накапливаясь в пищеварительном тракте, могут образовывать соединения, обладающие канцерогенной активностью. Для выведения из организма вредных веществ нужно употреблять в пищу овощи и фрукты, а также кисломолочные продукты, оздоравливающие кишечник.
- * *Молочные продукты с высоким содержанием жира.*** Жир, содержащийся в молочных продуктах, может значительно увеличить уровень холестерина в крови (а сливочное масло также содержит и очень большое количество насыщенных жиров). Однако исключать их из рациона нельзя, так как в них содержится множество необходимых для организма веществ (например, молочные продукты являются главным источником кальция), поэтому следует пить (или есть) их в обезжиренном виде.
- * *Скрытые насыщенные жиры,*** содержащиеся в гидрогенизированных маслах и используемые при изготовлении множества продуктов чрезвычайно вредны для здоровья, так как они имеют такое же высокое насыщение, как, например, сливочное масло.
- * *Соль.*** Следствием излишней соли в пище может стать повышенное артериальное давление. Натрий, содержащийся в соли, необходим организму, но в ограниченных количествах.
- * *Сахар.*** Основные следствия избыточного употребления сахара — это заболевания зубов (кариес), диабет и избыточный вес, который может привести к атеросклерозу. Сахар — это сплошные калории, которые не успевают расходоваться организмом, а потому сахар больше полнит, чем любая другая пища равной калорийности.
- * *Белые сорта хлеба.*** При изготовлении белой муки при размоле зерна тратится до 80% питательных веществ и ряд ценных витаминов, вследствие чего у человека снижается необходимость в белом хлебе. Помимо этого такие сорта хлеба чрезвычайно калорийны. Намного полезнее и дешевле хлеб из муки грубого помола.

Важная характеристика рационального питания — это умеренность. Необходимо сознательно регулировать калорийность пищи, соблюдать энергетический баланс. Также не следует делать больших перерывов между приемами пищи и воздержаться от еды в большом количестве.

* Литература:

- * 1. Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). М.: Медицина, 1990.
- * 2. Книга о здоровье: Сборник // Сост.: Ю.В.Махотин, О.В.Карева, Т.Н. Лосева. Под. Ред. Ю.П.Лисицына. — М.: Медицина, 1988.
- * 3. В.Михайлов, А.Палько. Выбираем здоровье! — 2-е изд. — М.: Молодая гвардия, 1987.
- * 4.В.И. Смоляр « Рациональное питание», Киев ,1991 г.
- * 5.А.Василаки, З.Килиенко «Краткий справочник по диетическому питанию» Кишинев 1980г.
- * 6.«Книга о вкусной и здоровой пище» издание десятое, переработанное и дополненное, Москва ВО «Агропромиздат» 1990.

* ТЕМА: Закаливание, как средство укрепления здоровья.

Цели:

- сформировать понятия о здоровом образе жизни, о закаливании;
- рассказать о влиянии закаливания на организм человека;
- изучить принципы и методы закаливания.

Методы проведения: рассказ, беседа, объяснение.

Место проведения: класс – ОБЖ.

Время проведения: 45 мин.

План:

1. Вводная часть:

☐ орг. момент;

☐ опрос

2. Основная часть:

☐ изучение нового материала

3. Заключение: повторение;

4. Домашнее задание. Учебник Смирнова, Хренникова стр. _____ § _____.

** Закаливание*

Закаливание — это научно-обоснованная система использования физических факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Закаливание — обязательный элемент физического воспитания, особенно важный для молодежи, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям, использовалось с древних времен.

Любое совершенствование — это длительная тренировка.

Следовательно, закаливание — это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма.

Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

Медицинских отводов от закаливания нет, только острые лихорадочные заболевания.

Глубоко ошибочно мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным людям. Задача медицинского работника состоит в правильном подборе и дозировании этих процедур индивидуально для каждого человека. Необходимо соблюдать ряд правил:

Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов. Постепенное увеличение дозы раздражающего действия. Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма человека. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур, а иногда и к гиперактивации нейроэндокринной системы и последующему ее истощению.

Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные:

- ❖ Общие включают правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой.
- ❖ К специальным закаливающим процедурам относятся закаливания воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры) и др.

Принципы закаливания:

- * а) Систематичность использования закаливающих процедур.
- * б) Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.
- * в) Последовательность в проведении закаливающих процедур.
- * г) Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.
- * д) Комплексность воздействия природных факторов.

*** Основные методы закаливания:**

1. Закаливание воздухом.

Воздух — это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей — непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

а) Прогулки на воздухе.

Проводятся в любое время года независимо от погоды. Длительность прогулок устанавливается индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья и возраста. Увеличение времени прогулок должно проводиться постепенно с учетом как перечисленных факторов, так и степени тренированности организма, а также температуры воздуха.

Пребывание на воздухе целесообразно сочетать с активными движениями:

- ❖ зимой — катанием на коньках, лыжах,
- ❖ летом — игрой в мяч и другими подвижными играми.

б) Воздушные ванны.

Подготавливают организм к последующим закаливающим процедурам, например к закаливанию водой.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями:

- ❖ постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.
- ❖ Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, соответствующей погодным условиям.
- ❖ Одежда должна допускать свободную циркуляцию воздуха.

*** 2. Закаливание солнцем.**

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары).

Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату.

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 18С. Продолжительность их не должна превышать 5 минут (далее прибавлять по 3-5 минут, постепенно доводя до часа). Воздушных ванн время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза темными очками.

* 3. Закаливание водой.

❖ а) *Обтирание* — начальный этап закаливания водой. Это самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого;

❖ б) *Обливание* — следующий этап закаливания. Оно бывает местное и общее. Местное обливание — обливание ног;

❖ в) *Душ* — еще более эффективная водная процедура.

* 4. Закаливание в парной.

Народный опыт, приобретенный веками, свидетельствует, что баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышается работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы.

В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Таким образом, закаливание — важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур.

Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.

Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно.

Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

*** Литература:**

1. Артюхова Ю. Как закалить свой организм, Минск, 1999
2. Иванченко В. Г. тайны русского закала, Москва, 1991
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента, Москва, 2000
4. Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье, Москва, 1991
5. Мильнер Е. Г. Формула жизни, Москва, 1991