Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский медицинский колледж
имени героя Советского Союза Ф.А. Пушиной»

ПРЕДМЕТНООРИЕНТИРОВАНЫЙ ПРОЕКТ

МУЛТИМЕДИЙНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

«ЗАКАЛИВАНИЕ, КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ»

Исполнитель: Рачковская Екатерина Александровна
студентка 1 курса группы СД-101специальности
34.02.01 Сестринское дело

Проверил: Иванов Иван Иванович

Ижевск, 2020

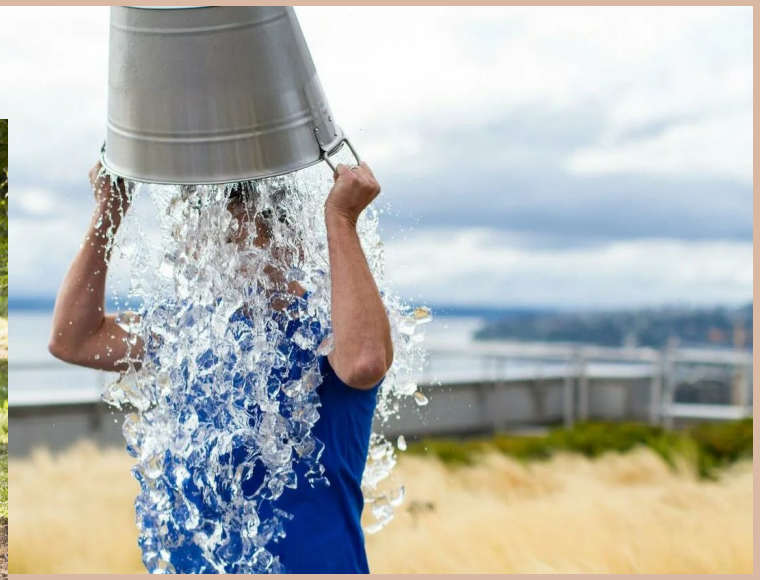
Цель: рассказать или напомнить аудитории о пользе закаливания

Задачи:

1. Ознакомить студентов с термином «закаливание».
2. Рассказать о видах закаливания.
3. Рассказать о пользе и вреде закаливания.
4. Провести опрос среди студентов первого курса «Республиканского медицинского колледжа имени героя Советского Союза Ф.А. Пушиной», который покажет на сколько они ознакомлены с этой темой.

ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ?

Закаливание организма — метод физиотерапии воздействием на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. Закаливание следует рассматривать как попытку приблизить образ жизни человека к естественному, не дать угаснуть врождённым адаптационным способностям организма.



ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Водные процедуры (обливание, моржевание, контрастный душ, купание)

2. Воздушные ванны

3. Солнечные ванны(генеральная, частичная, для похудения)

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Водные процедуры - это гигиенические и оздоровительные процедуры, которые связаны с наружным применением воды.

Типы водных процедур:

1. Обливание
2. Моржевание
3. Контрастный душ
4. Купание

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ

Воздушные ванны - это вид аэротерапии (лечения воздухом), который заключается в дозированном воздействии воздуха на обнаженное тело, защищенное от прямого солнечного излучения.

Типы воздушных ванн :

1. очень холодные (ниже 4°С)
2. холодные (4-13°С)
3. умеренно холодные (13-17°С)
4. прохладные (17-21°С)
5. индифферентные (21-22°С)
6. теплые (большее 22°С)
7. горячие (больше 30°С)

СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ

Солнечные ванны - лечебно гигиеническая процедура, при которой обнажённое тело человека (или отдельные части тела) подвергается более или менее длительному действию прямых солнечных лучей.

Типы солнечных ванн:

1. Генеральная ванна для загара
2. Частичная солнечная ванна
3. Солнечная ванна для похудения

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

1. Человек должен быть здоров
2. Постепенность
3. Регулярность
4. Эффективность
5. Самоконтроль

ПОЛЬЗА ЗАКАЛИВАНИЯ

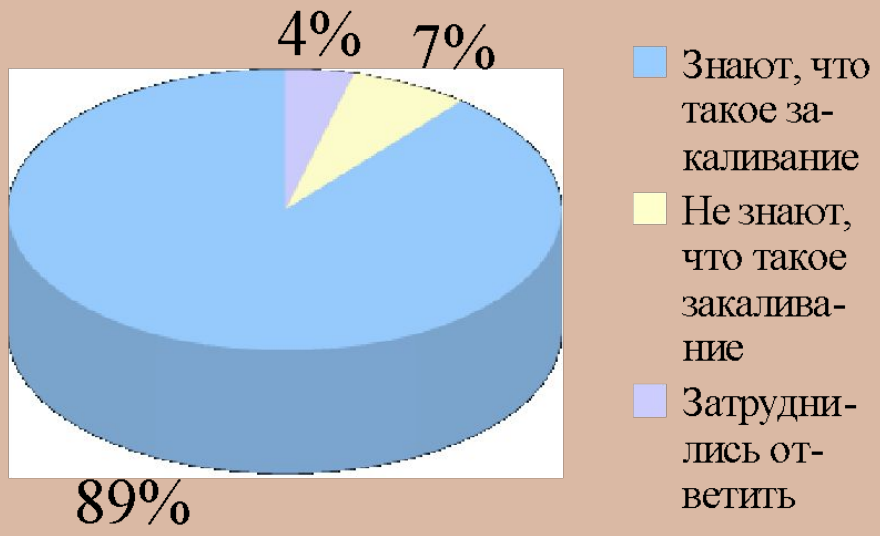
- укрепляет иммунную систему
- улучшает обмен веществ
- повышает энергетику организма
- увеличивает жизненную емкость легких
- ускоряет циркуляцию крови
- избавляет от аллергии
- способствует выведению токсинов и шлаков
- способствует похудению
- омолаживает организм

ВРЕД ЗАКАЛИВАНИЯ

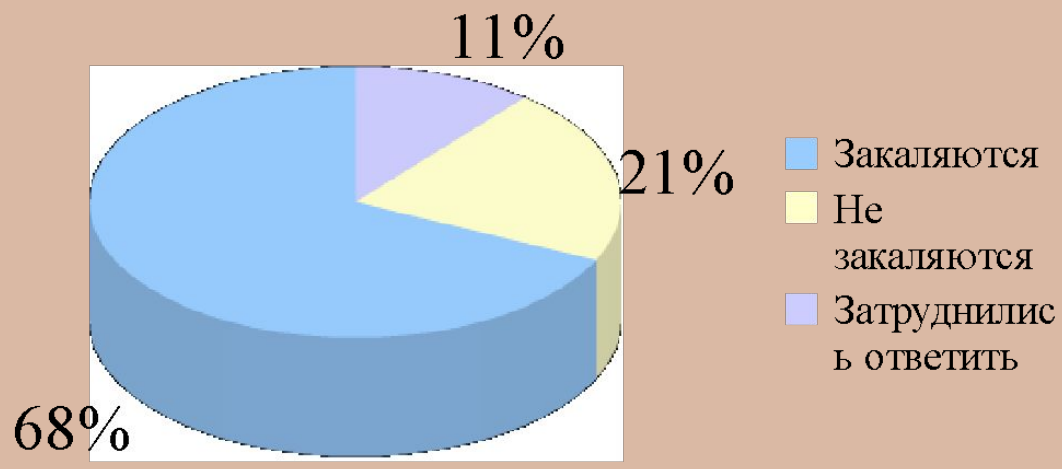
- Ухудшение состояния здоровья
- Нарушение заживительного процесса
- Переохлаждение организма
- Перегрев организма
- Проявление новых заболеваний

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

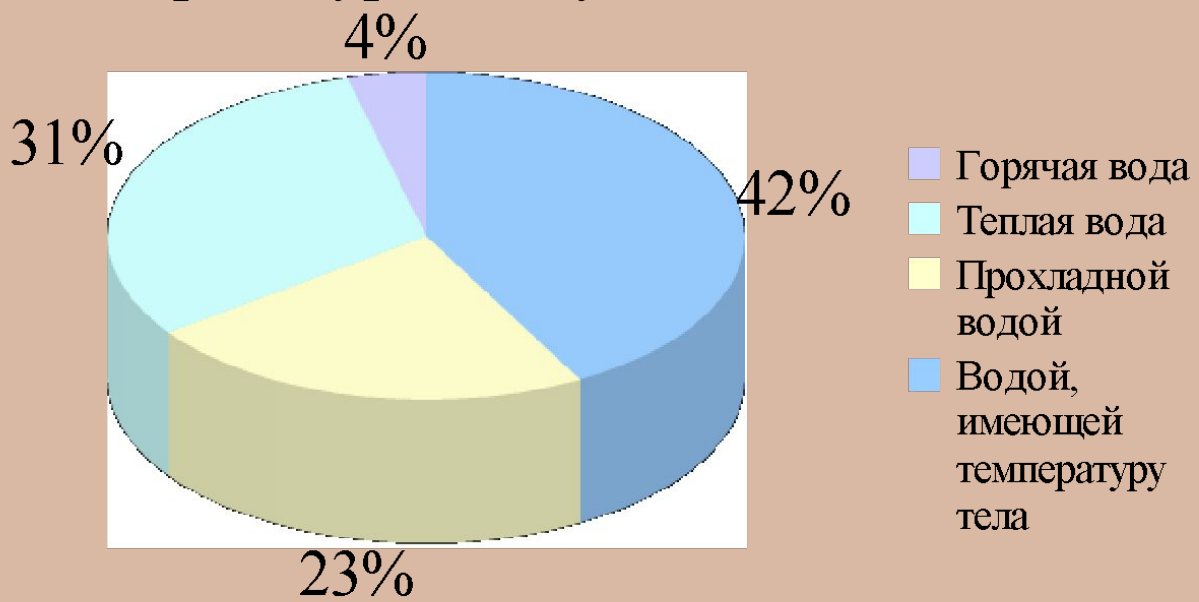
Знаете ли Вы, что такое закаливание?



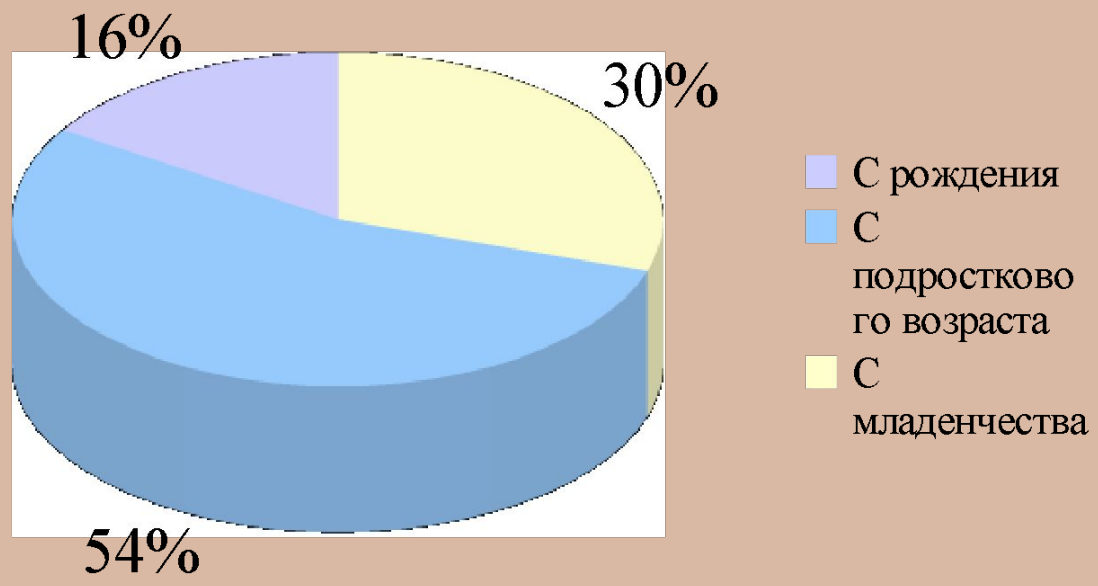
Закаляетесь ли Вы?



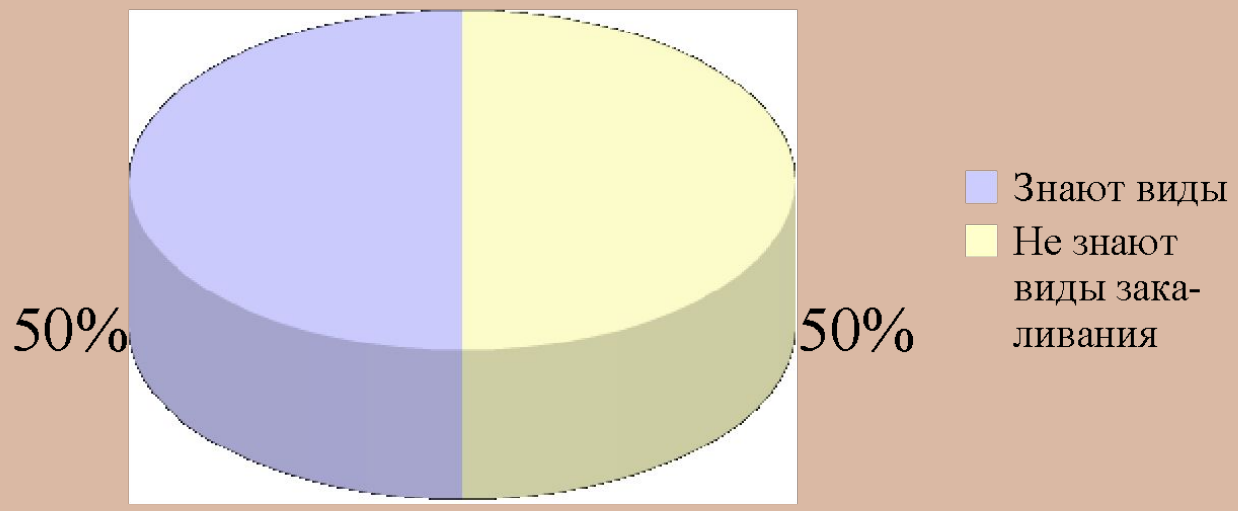
Закаливающее процедуры следует начинать с обливания



С какого возраста можно начинать закаливание?



Какие виды закаливания вы знаете?



В основном были названы водные и воздушные ванны, их разновидности

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Определение закаливания // Википедия URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Закаливание_организма (дата обращения: 12.10.2019).
2. Водные процедуры // Азбука здоровья URL: https://azbyka.ru/zdorovie/vodnye-procedury-i-princip.. (дата обращения: 13.10.2019).
3. Обливание // Википедия URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Обливание (дата обращения: 13.10.2019).
4. Моржевание // Википедия URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Зимнее_плавание (дата обращения: 13.10.2019).
5. Контрастный душ // Яндекс Дзен URL: https://zen.yandex.ru/media/fitseven/kontrastnyi-dush—polza-i-vred-kak-pravilno-prinimat-kontrastnyi-dush-5dcc22754052283fcdc48ba3 (дата обращения: 14.10.2019).
6. Купание // Википедия URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Купание (дата обращения: 14.10.2019).
7. Солнечные ванны // Академик URL: https://housekeeping.academic.ru/964/СОЛНЕЧНЫЕ_ВАННЫ (дата обращения: 15.10.2019).
8. Типы солнечных ванн // URL: https://ru.cphealthgroup.com/8630-what-are-the-types-of-solar-baths (дата обращения: 18.11.2019).
8. Воздушные ванны // URL: https://salik.biz/articles/64756-vozdushnye-vanny.html (дата обращения: 18.11.2019).
9. Правила закаливания // URL: http://cgie.62.rospotrebnadzor.ru/info/zdorovii-obraz-jizni/145660 (дата обращения: 20.11.2019).
10. Польза закаливания // БезБолезни URL: https://bezboleznej-ru.turbopages.org/s/bezboleznej.ru/zakalivanie-polza-i-vred (дата обращения: 20.11.2019).
11. Вред закаливания // Вербально pro URL: htthttp://verbalno.ru/vred-zakalivaniya/ (дата обращения: 20.11.2019).

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!