

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

ПРЕДМЕТНООРИЕНТИРОВАННЫЙ ПРОЕКТ

МУЛТИМЕДИЙНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ «ЗАКАЛИВАНИЕ, КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ»

Исполнитель: Рачковская Екатерина Александровна
студентка 1 курса группы СД-101 специальности
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°C)
2. холодные ($4-13^{\circ}\text{C}$)
3. умеренно холодные ($13-17^{\circ}\text{C}$)
4. прохладные ($17-21^{\circ}\text{C}$)
5. индифферентные ($21-22^{\circ}\text{C}$)
6. теплые (больше 22°C)
7. горячие (больше 30°C)



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 энергетiku организма
- увеличивает жизненную емкость легких
- ускоряет циркуляцию крови
- избавляет от аллергии
- способствует выведению токсинов и шлаков
- способствует похудению
- омолаживает организм



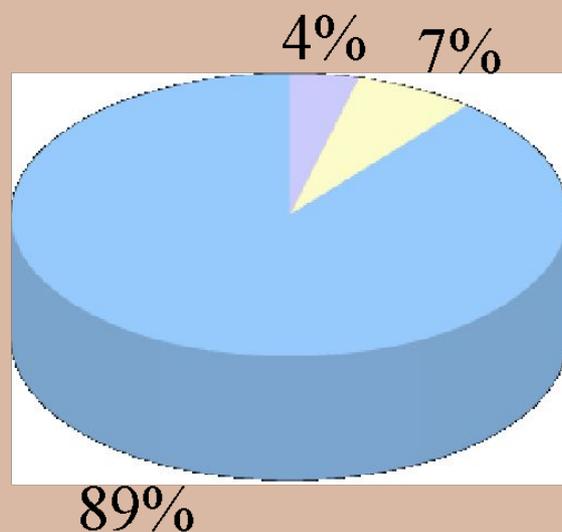
ВРЕД ЗАКАЛИВАНИЯ

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



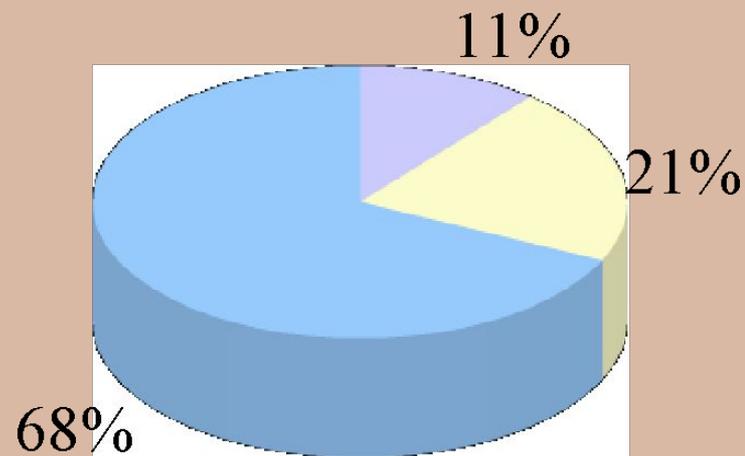
РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА

Знаете ли Вы, что такое закаливание?



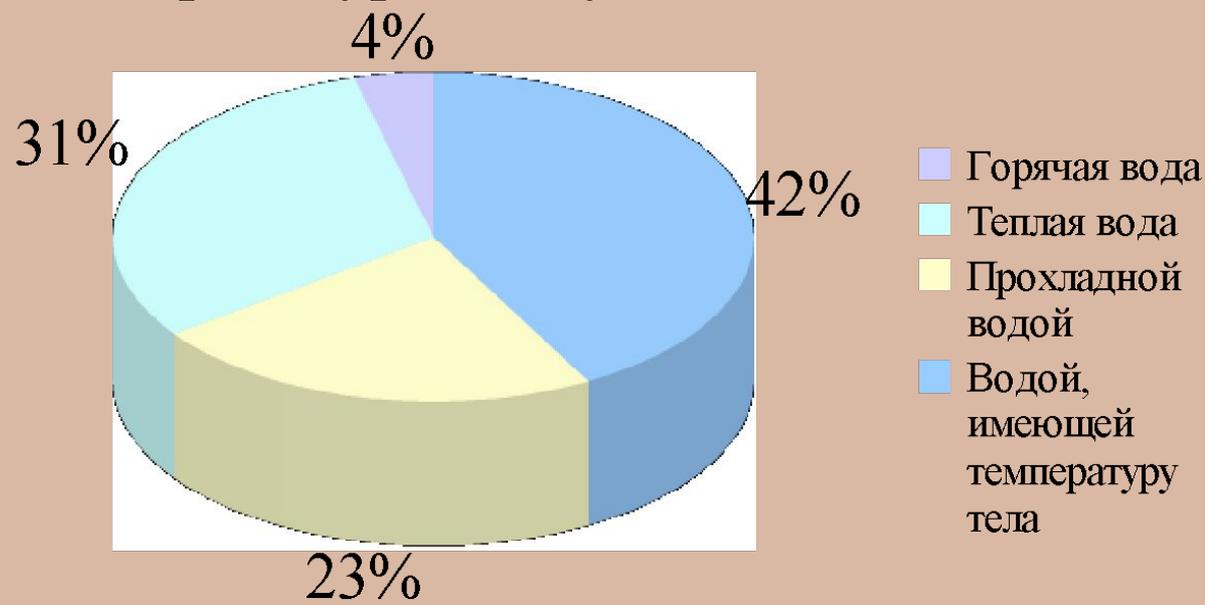
- Знают, что такое закаливание
- Не знают, что такое закаливание
- Затруднились ответить

Закаляетесь ли Вы?



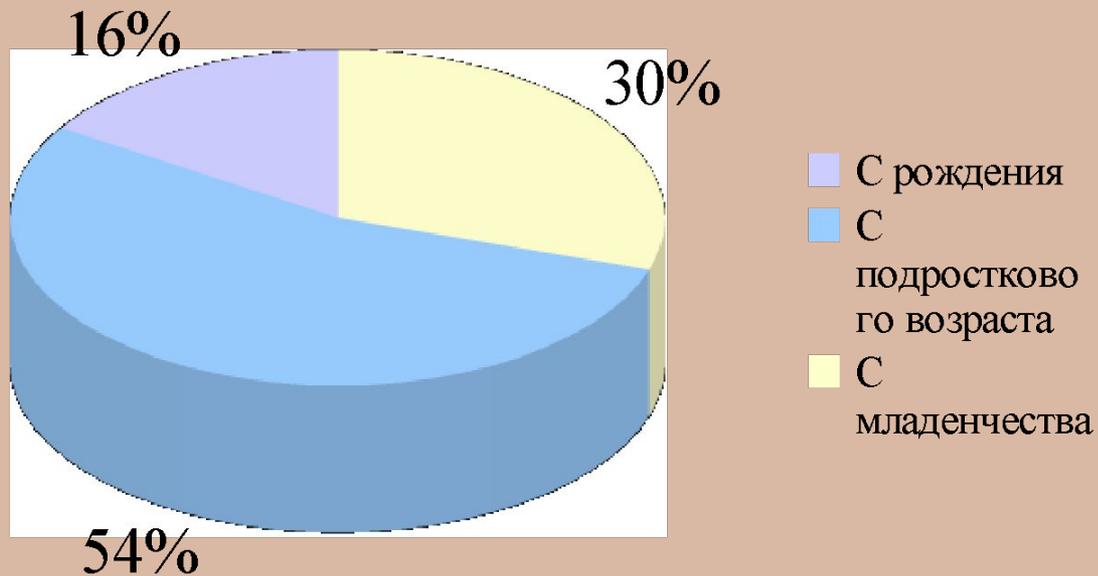
- Закаляются
- Не закаляются
- Затруднились ответить

Закаливающие процедуры следует начинать с обливания

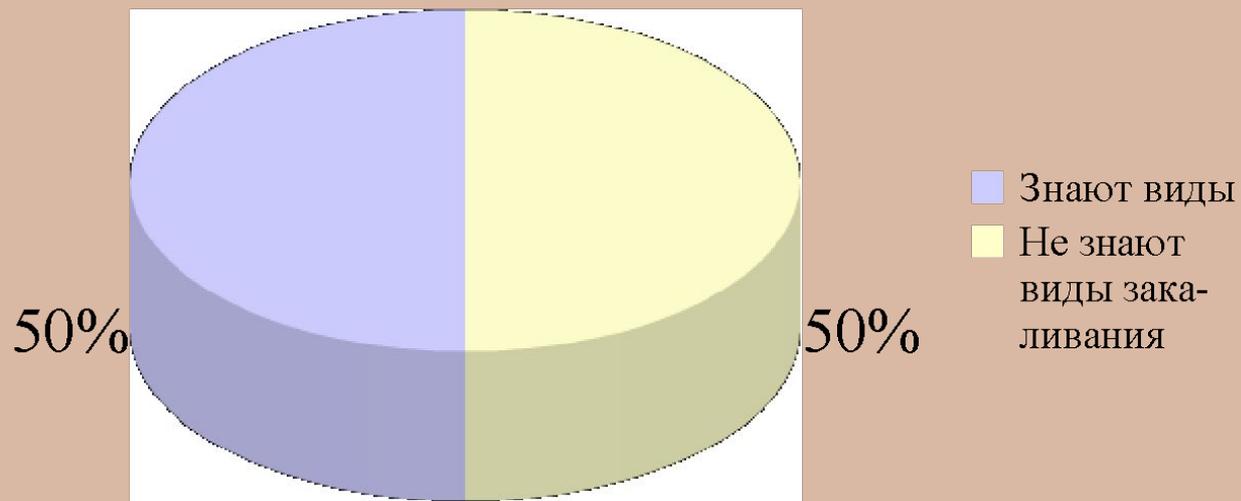


- Горячая вода
- Теплая вода
- Прохладной водой
- Водой, имеющей температуру тела

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-5dcc22754052283fc48ba3> (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.cphhealthgroup.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: <http://verbalno.ru/vred-zakalivaniya/> (дата обращения: 20.11.2019).

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!