

# Укрепляем здоровье закаливанием

2 Е класс Поздняков Никита

«Если хочешь быть здоров -  
закаляйся»

## Закаливание

Закаливание – это укрепление здоровья путём воздействия на организм тепла и холода.



Если правильно закаляться, можно:

- укрепить здоровье;
- повысить иммунитет;
- физические способности.

Закаленный человек меньше болеет и меньше мерзнет.

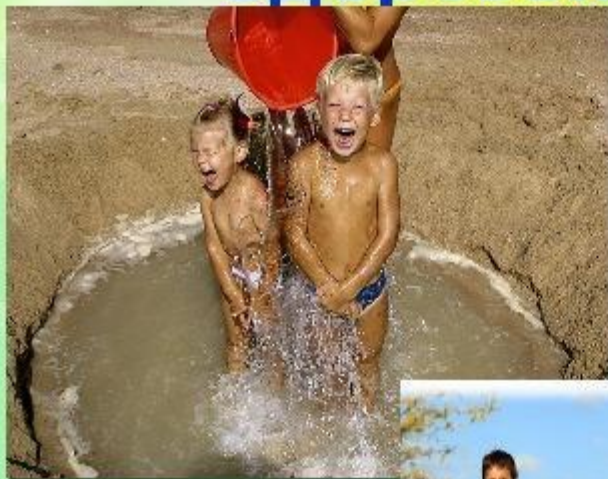
## ЗАКАЛИВАНИЕ.

- **Закаливание** - одна из форм укрепления здоровья человека.



Все виды закаливания можно разделить на три группы: закаливание воздухом, закаливание солнцем и закаливание водой.

**Закаливание - одна из  
форм укрепления  
здоровья человека.**





# Закаливание воздухом

- ▶ Закаливание воздухом, или по-другому аэротерапия - это воздушные ванны, прогулки на свежем прохладном воздухе. Это самый простой и доступный способ закаливания. Очень важно гулять там, где воздух чистый: в парках, лесах, вдали от оживленных трасс.



# Закаливание солнцем

- ▶ Закаливание солнцем повышает устойчивость организма, тонизирует почти все его функции, стимулирует выработку витамина D. Однако, при закаливании солнцем нужно быть осторожным, чтобы не получить солнечный ожог.





# Закаливание водой

- ▶ Закаливание водой - это процедура, при которой выполняется воздействие прохладной водой на тело человека. При закаливании водой начинается интенсивная циркуляция крови в организме, активизируется иммунная система.



Закаливание- это путь к  
здоровью!

Закаливание дарит нам  
здоровье и отличное  
настроение