

# ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ





**Рациональное  
Питание**



**1. табакояд**



**Искоренение  
Вредных  
привычек**

**2. алкояд**



**3. другие  
наркотики**

# **Здоровый Образ Жизни.**



**Закаливание и  
занятия спортом**



**Правильный  
Режим труда и отдыха**



# Закаляйся

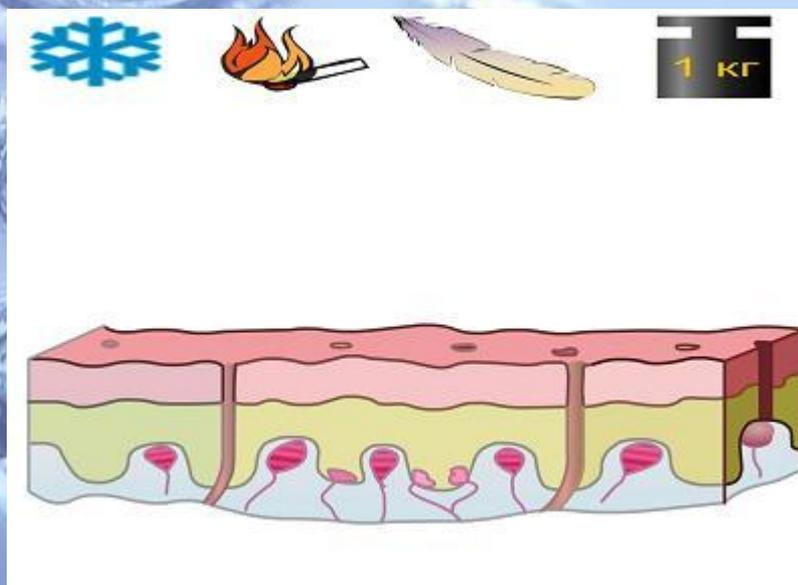


если хочешь быть здоров

# Кожные покровы



Кожные  
рецепторы



# Процедуры закаливания можно осуществлять при:

- ▣ при условии полного здоровья
- ▣ с учётом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

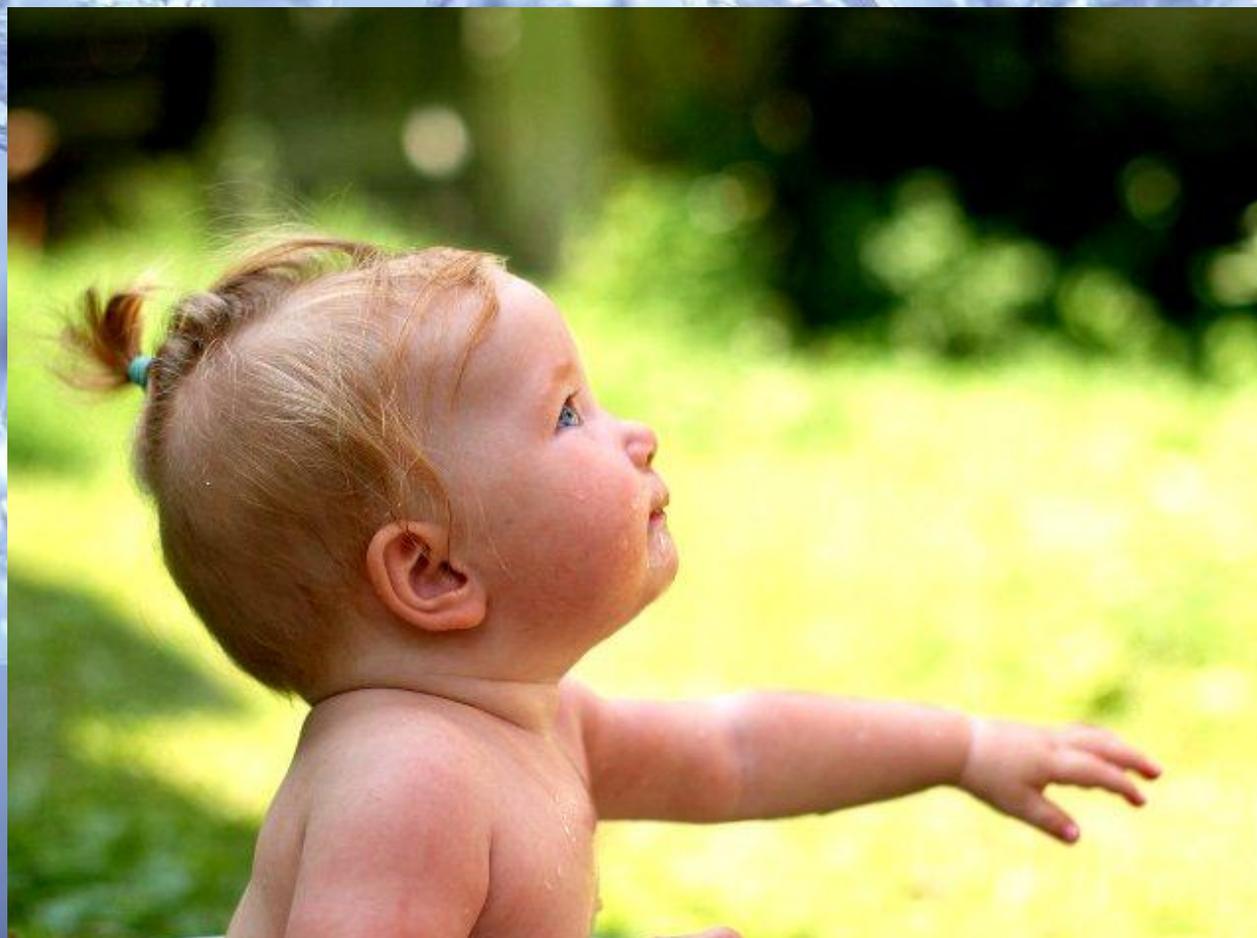


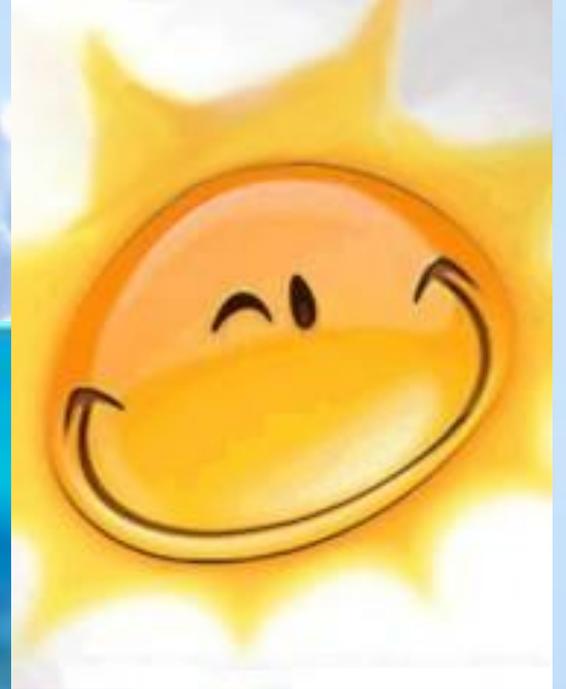
# Принципы закаливания.



- 
- Сознательное и заинтересованное отношение к процессу закаливания.
  - Постепенность закаливания.
  - Систематичность закаливания.
  - Разнообразиие средств

# **Закаливание солнцем. Методика приёма солнечных ванн, дозировка.**





## 2 способа дозирования солнечных ванн.

1. Минутный: В соответствии с временем года и интенсивностью солнечной радиации начинают с 5-10 минутного пребывания на солнце, а затем каждый раз продолжительность процедуры увеличивают на 5-10 минут и постепенно доводят ее до 3-4ч. с 15-минутными перерывами в тени после каждого часа облучения.



- 2. Калорийный : При этом способе время солнечной ванны определяется количеством тепловых единиц, получаемых данным лицом на  $1 \text{ см}^2$  поверхности тела. для этого применяют прибор - антинометр, измеряющий интенсивность солнечной радиации, или специальные таблицы, показывающие время, необходимое для получения дозы солнечной радиации в разл. и



**Гигиеническая характеристика,  
методика и дозировка  
применения различных видов  
водных процедур.**



# Обтирание



*Если хочешь быть здоров - закаляйся!*

# Обливание



# Душ



# Купание в открытых водоемах



# Растирание снегом и купание в ледяной воде (моржевание)



# Здоровье!

*MedUniver.com*  
*Все по медицине...*

