

**Купание-процедура**

**здоровья.**

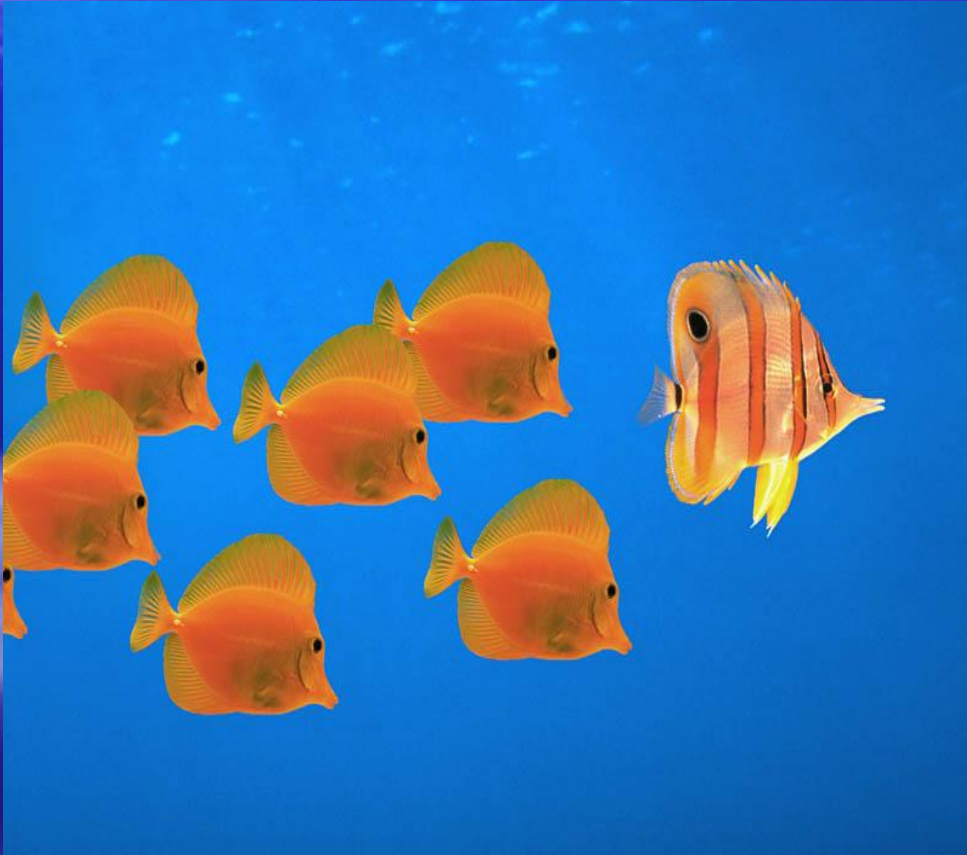
# Естественными силами природы являются:

- Свет
- Вода
- Воздух



# Древняя Индия.

Обычаем жителей  
прибрежных селений  
Ганга было  
ежедневное  
погружение в воды  
могучей реки.



## Интересные факты.

Физиолог И.П.Павлов любил купаться и до 80 лет купался в Неве.

Л.Н.Толстой любил ходить босиком и обливаться холодной водой.

И.Е.Репин любил зимой спать в комнате при открытом окне.

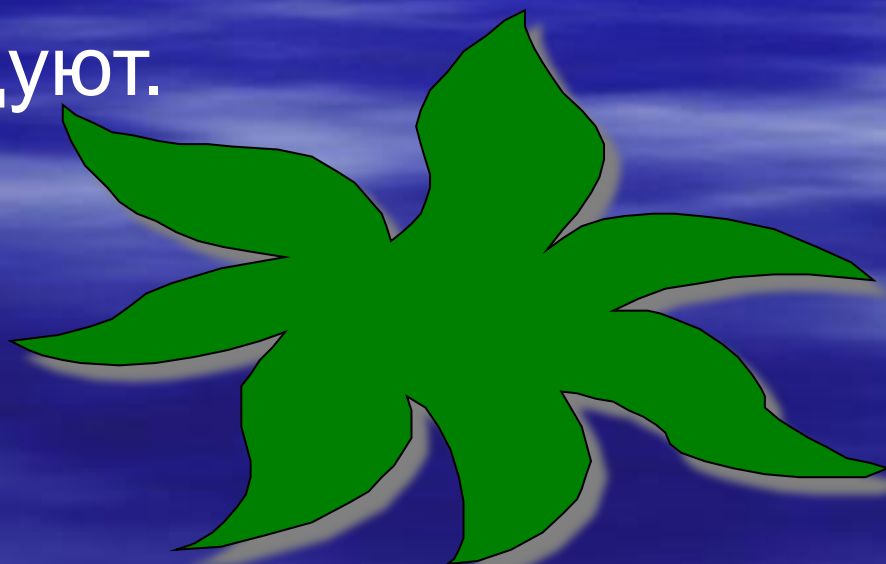
А.В.Суворов выливал на себя каждое утро Ушат холодной воды.

# Правила закаливания.

- Перед купанием рекомендуется погреться на солнце.
- При погружении в воду надо двигаться, что увеличивает теплопродукцию.
- Продолжительность купания следует постепенно увеличивать начиная с 3-5 минут.

# Запомните

- Длительное купание вредно для здоровья тем, что может быть охлаждение организма, наступает переутомление сердца.
- После купания принимать солнечные ванны не рекомендуют.



# Солнечный свет - друг здоровья.

- Солнечный свет даёт жизнь. Ещё Гиппократ применял лучистую энергию, как лечебное средство при многих заболеваниях.

