

# Влияние Солнца на человека



## Цели и задачи:

1. Познакомить с понятием «закаливание».
2. Развивать знания о правилах закаливания.
3. Формировать знания о приёме солнечных ванн.

**Солнечный свет – и  
целитель,  
и надёжный союзник  
в борьбе  
с болезнями.**

# Что такое закаливание?



**Закаливание – это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий.**

**«Закаливать человека – это  
приучать его ко всем  
лишениям, непогоде,  
воспитывать в суровости»**

**В. Даль**

**Г. Н. Сперанский рассматривал  
закаливание как воспитание в  
организме способности быстро  
и правильно приспособляться  
к меняющимся внешним  
условиям.**

# Профилактическая роль закаливания

**Не лечит,  
а предупреждает  
болезнь.**



# Закаливание солнцем



# Биологический эффект

- Образование в организме витамина D.
- Улучшение состава крови.
- Обладает бактерицидным действием.
- Оказывает тонизирующее действие.

# Солнечные ванны



# Приёмы солнечных ванн

1. Принимать лучше утром, а также ближе к вечеру.
2. Спустя 1,5-2 часа после приёма пищи.
3. Нельзя принимать ванны сильно утомлёнными.
4. Использовать минутный способ дозирования.
5. Во время приёма солнечных ванн нельзя спать!
6. Голову нужно прикрывать панамой, а глаза тёмными очками.
7. После приёма следует сделать обливание или другую водную процедуру.

# Интересный

# ОПЫТ



Пусть всегда будет  
Солнце, дарящее  
любовь и тепло  
каждому человеку благо!



**Пусть его лучистая  
энергия помогает  
каждому укреплять  
здоровье,  
набираться сил  
и энергии!**

