«Расту здоровым, сильным, закалённым»

Виртуальная презентация
о здоровом образе жизни,
сохранении и укреплении
здоровья, о пользе и
способах закаливания

Подготовила заведующая
Политотдельской библиотекой
Гончарова Л.О. 16 июня 2020 года

Определение понятия «здоровье»

- Здоровый образ жизни, зож — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом

- Чистая вода
- Здоровая пища
- Занятия спортом
- Свежий воздух
- Тепло
- Свет

Вот шесть составляющих здоровья человека

Смотрим телевизор или сидим за компьютером

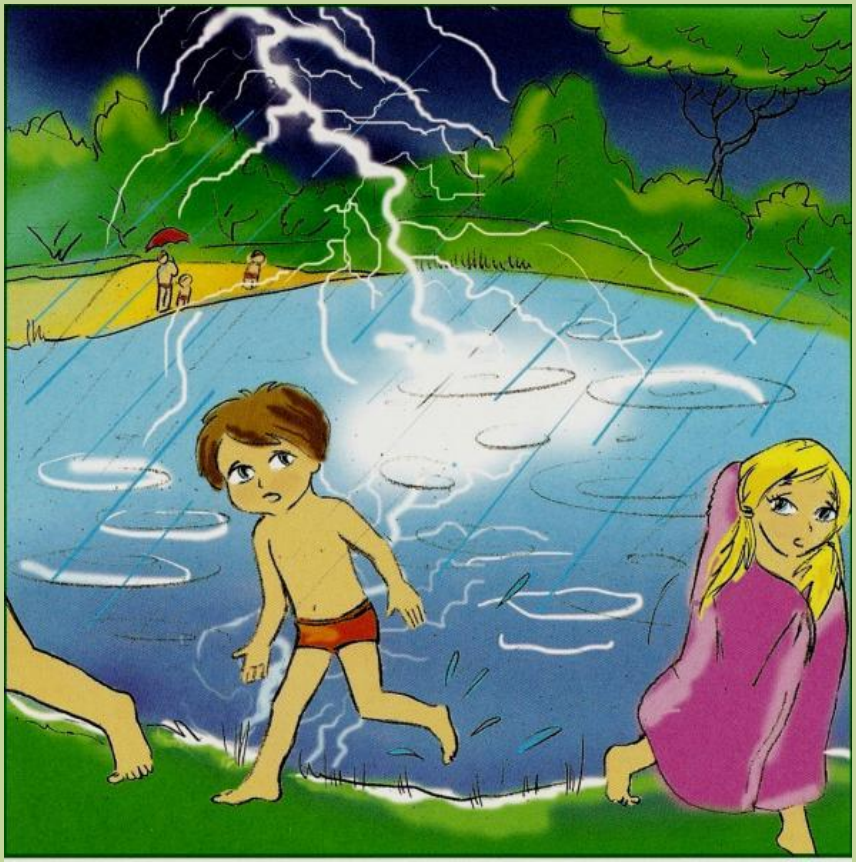
- ПРАВИЛО:
- Расстояние до экрана не менее 2 метров и положение тела на стуле должно быть таким, чтобы
- Неправильно: когда экран не на уровне глаз а ниже, и тело сгорбившееся.

Нормальный вес ранца

Обычно ранец носят на спине, но те дети, кто таскает сумку на плече, не поступают правильно.

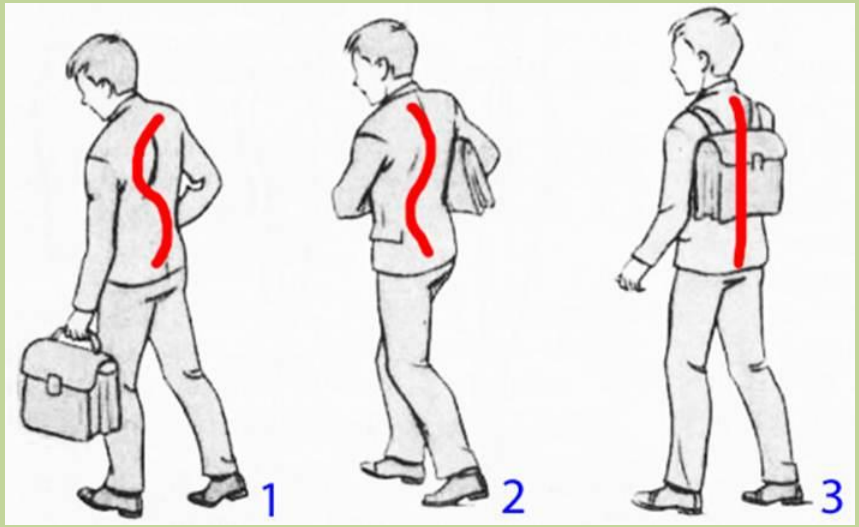
Ведь есть понятие как нормальный вес ранца и он не должен превышать 10 % от веса ученика

Прогулка с риском для здоровья



Книги, учебники должны укладываться корешками параллельно спине

Неравномерное распределение веса портфеля школьника



Равномерное распределение веса ранца школьника

Прогулка без риска для здоровья

Освещение и проветривание комнаты:

- Не менее 20 минут- проветривание помещения ежедневно перед сном

- Для правши- лампа должна находиться слева

- Для левши лампа должна находиться справа

ВОДА для питья:

- Фильтрованная

- Кипяченная (Airhot)

Понятие слова «закаливание»

- **Закаливание** — метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела)

ВОЗДУХ

Закаливание воздухом - *криотерапия*

Этот тип закаливания доступный каж дому человеку в любое время года. Воздух действует непосредственно на наше тело. Кож у, приводит к ряду биохимических изменений в клетках тканей, раздраж ает кож ные рецепторы нервной системы. Воздушные ванны лучше всего применять на открытом воздухе, их полезно сочетать с различными физическими упраж нениями – ходьбой, бегом, гимнастикой.

Закаливание воздухом.

- Воздушные **ванны** полезны в любом возрасте. Если с самого рождения кутать ребенка, создавать ему «оранжерейные» условия и, таким образом, лишать «работы» его защитные механизмы, то последние, оказавшись в бездействии, не будут развиваться должным образом. И тогда даже небольшой ветерок – уже угроза для ребенка, он оказывается беззащитным и заболевает. Поэтому и следует тренировать терморегуляционный аппарат. Воздушные ванны проводятся в помещении, которое предварительно проветривалось, лучше, если это будет сквозное проветривание. В теплое время года небольшой сквозняк не повредит.

ВОДА:

Правила закаливания

•Не стоит стремиться обливать детей “ледяной” водой, для младшего и среднего школьного возраста достаточная температура – 18-20 градусов.
•Обливание можно проводить только детям старше 1 года.
•Если есть хоть малейшее подозрение на недомогание или начало болезни у ребенка – закаливание противопоказано.
Для детей школьного возраста, привыкших к обычным обливаниям, можно присмотреться к контрастному душу

Закаливание водой:

Общее обтирание

Обливание ног («топтание в тазу»)

Общее обливание и душ (t 35°-28°)

Купание в открытых водоемах

Полоскание рта, горла

влажное обтирание конечностей

СОЛНЦЕ:

Закаливание солнцем (солнечные ванны)

- Пребывание на солнце повышает защитные силы организма, дает ребенку заряд бодрости и энергию. Однако следует помнить о том, что малыши до года слишком чувствительны к ультрафиолету, поэтому ванны под прямыми солнечными лучами им строго противопоказаны. Им подходит только пребывание в рассеянных солнечных лучах. С года до трех лет солнечные процедуры проводят осторожно и дозированно, и только дети старше трех лет могут понемногу загорать на солнышке. Летом солнечные процедуры рекомендуется принимать с 9 до 12 часов, а на юге с 8 до 10 утра.
- Противопоказанием является температура воздуха +30 °С и выше.
- Осенью, весной и зимой лучи солнца [illegible] рассеянные, чем летом, поэтому они очень полезны малышу.

Закаливание солнцем

- **Закаливание солнцем** (солнечные ванны) широко использует каждый из вас в своей повседневной жизни, а особенно если вы отдыхаете вблизи реки и на море. Здесь главное чувство меры, любые крайности вредны для здоровья. И не забывайте надеть на голову панаму, желательно светлую. Рекомендуемое время дня для солнечных ванн на юге 8-11 и 17-19 часов, в средней полосе России 9-13 и 16-18 часов. Первоначально рекомендуется принимать солнечные ванны не более 15 минут, особенно тем, кого светлая кожа. Постепенно увеличивая длительность солнечных ванн на 5-10 минут [illegible] о 2-3 час[illegible]аждый час [illegible]Еще одно

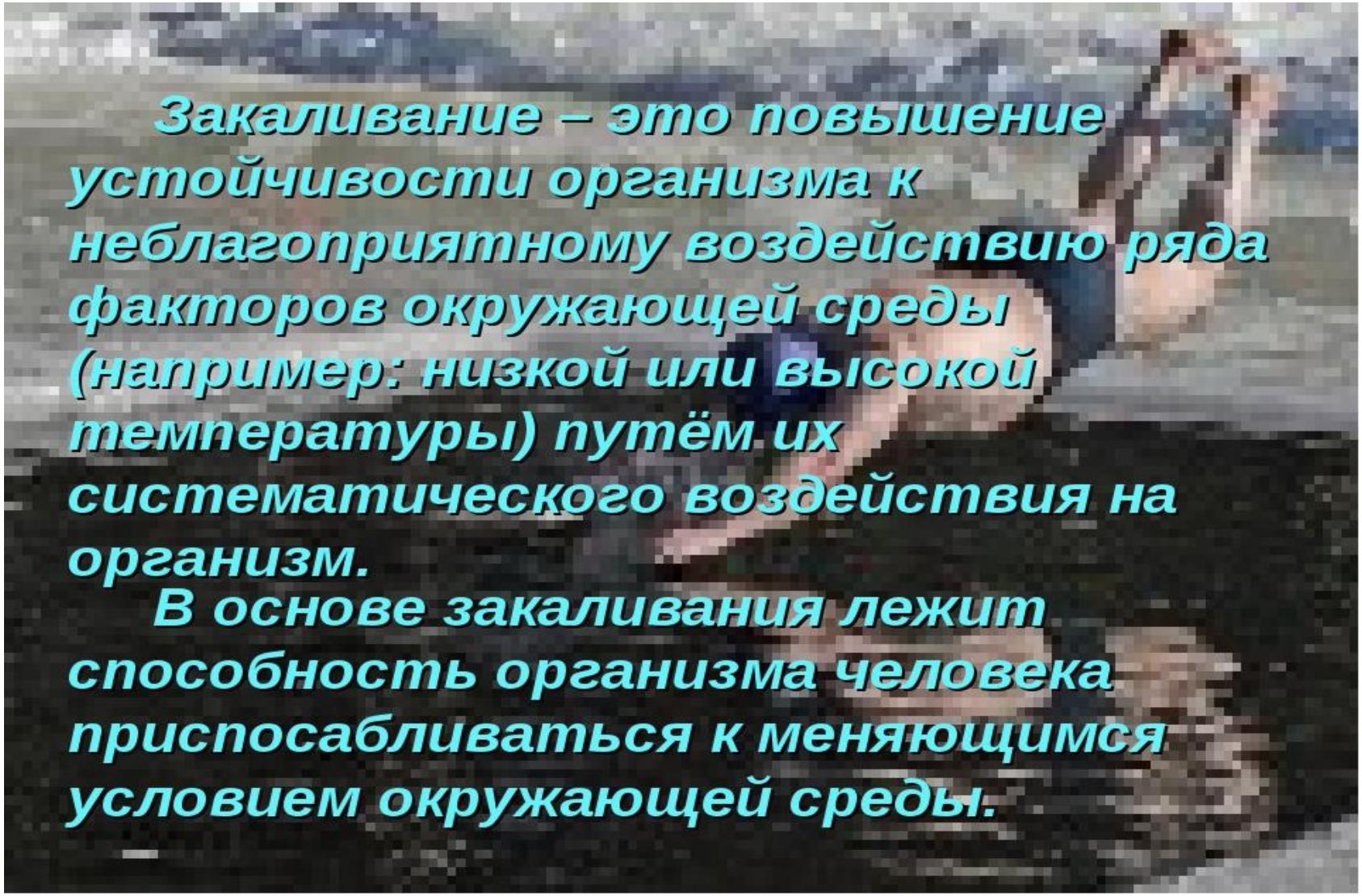
НИЗКИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ:

Закаливание организма холодной водой

- Вода – наиболее общепризнанное средство закаливания организма, обладающая ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше, чем у воздуха. При одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается также в том, что водные процедуры легко дозировать.

- Приступать к водным процедурам лучше всего утром, после зарядки. При классическом способе закаливания организма начинают использовать воду температуры тела или чуть ниже (обычно 34 - 36° С). Затем температуру воды осторожно снижают, как правило, на один градус

НИЗКИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ:



ВЫСОКИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ:

Интенсивный метод закаливания высокими температурами

(испарительное закаливание по

- Для проведения процедуры нужно взять салфетку, намочить ее в воде температурой 40 С, а затем обтереть тело ребенка.
- Начинать горячее обтирание можно не сразу всего тела, а с рук до локтей, плеч, далее

ВЫСОКИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ:

ВЫВОДЫ:

Закаливание *– это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.*

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться меняющимся условием окружающей среды.

Использованный материал:

Картинки интернета;

Сайты интернета;

Википедия

- InternetUrok.ru
- stanzdorovei.ru›…obraz/zakalivanie-i-zdorovyj…
- psihologii.ru›psixologicheskie-testy…zakalivanie…
- 3gkb.by›…stati…zdorovyj-obraz-zhizni-i-zakalivanie
- Яндекс.Картинки
- doktorshen.ru›luchshie-sajty-o…i…obraze-zhizni/