

«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

Вес ранца

- Вес ранца должен быть не больше 10% веса ученика, т.е. вес ученика (в килограммах) надо разделить на 100 и умножить на 10.



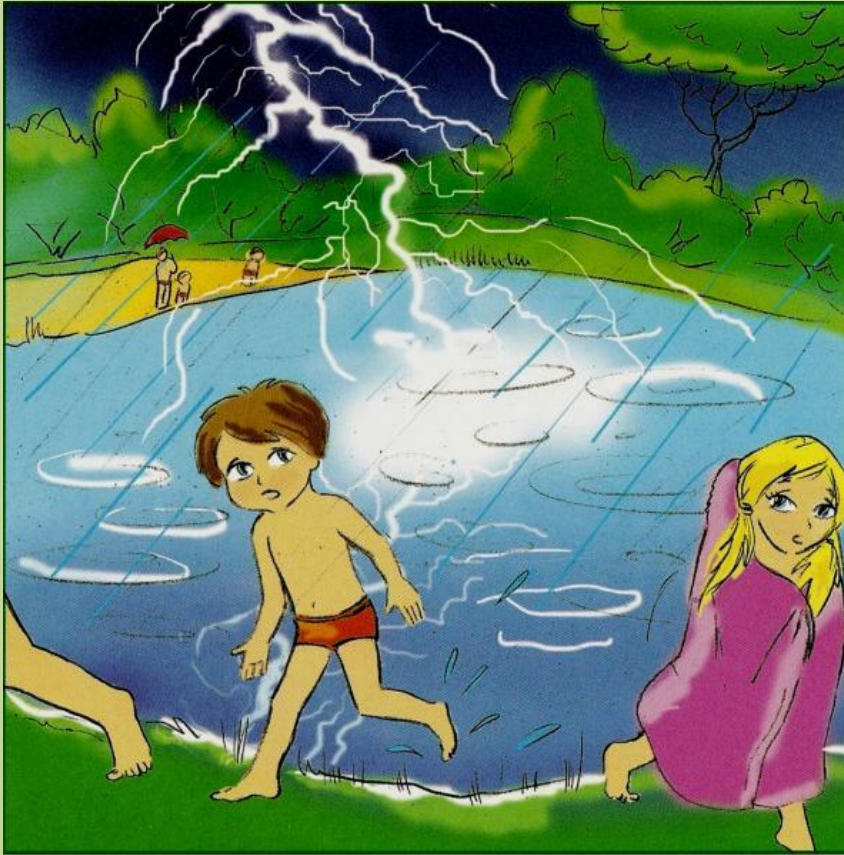
10%



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

Неравномерное
распределение веса
портфеля школьника

параллельно спине

равномерное
распределение веса ранца
школьника



Прогулка без риска для здоровья



На прогулку выходи, свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе: одеваться по погоде!



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



- Кипяченая (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 доступен 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:



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 $+30^{\circ}\text{C}$ и выше.
- Осенью, весной и зимой лучи солнца более 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



НИЗКИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ:

Закаливание организма холодной водой

- Вода – 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:

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

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

ВЫСОКИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ:

Интенсивный метод закаливания высокими температурами

- Для проведения парового закаливания по 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 условиям окружающей среды.

Использованный
материал:

Картинки
интернета;

Сайты
интернета;

Википедия

- InternetUrok.ru
- stanzdorovei.ru › ...obraz/za kalivanie-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/