

Тема : «Заболевания , связанные с простудой .  
Способы закаливания организма».



-Здравствуйтесь, ребята!

Я говорю «Здравствуйтесь», а это значит, что я желаю вам здоровья.

И это не случайно. Ведь ещё очень давно говорили: «Здоровье не купишь».

Здоровье – это главное для человека . Если вспомнить здорового человека , это человек – бодрый , веселый , красивый , хорошо себя чувствует. Не стоит забывать , что здоровье человека зависит от образа жизни , окружающей среды – это вода , воздух , температура , уф - радиация , питания и.т.д.

-Продолжая занятия о здоровье , мы сегодня узнаем что такое простуда , и как себя защитить , если ты заболел простудой.



-Простуда – это вирусное заболевание , вызванное вирусом или бактерией.

Симптомами такого заболевания могут быть :

- Высокая температура;
- Озноб и слабость;
- Боль и ломота во всем теле;
- Кашель;
- Головная боль;
- Насморк или заложенность носа.

Как правило простуда возникает в зимний период , когда организм переохлаждается от низких температур воздуха.



- Хороший способ избавиться от простуды – закаливание.

## Закаливание

Существуют специальные закаливающие процедуры:

- **водные:** обтирание, обливание, душ, купание - являются эффективным средством профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.
- **воздушные ванны** - улучшают кровообращение, усиливают влияние прохладного воздуха на совершенствование терморегулирующих механизмов.
- **солнечные ванны** - благотворно влияют на организм.

Эффективность влияния закаливающих процедур на организм возрастает, если они сочетаются с физическими упражнениями.



-Какие меры профилактики гриппа Вы знаете ?

-Что необходимо знать при принятии водных ванн , во время закаливания?

