

Природные силы закаливания



Целебные силы природы –солнце,
воздух и вода –
помогают закаливать организм.



«Где редко бывает солнце,
там часто бывает врач!»



Солнечные ванны, если правильно их использовать ,
оздоравливают организм, улучшают кровообращение,
благоприятно влияет на кожу, придают ей свежесть ,
бархатистость , приятный золотой оттенок.

Правила солнечных ванн

✓ Загорай постепенно, в меру, не злоупотребляй долгим пребыванием на солнце.



✓ Продолжительность солнечных ванн первоначально не должна превышать 5-10 минут.



✓ Не принимай солнечные ванны , долго оставаясь в неподвижном положении

✓ Чередуй пребывание на солнце и отдых в тени.



✓ Голову обязательно защищай от солнечных лучей косынкой, панамкой, шапочкой или шляпкой.



Солнечный ожог .

Кожа на спине, плечах
краснеет, становится горячей,
болезненной.



Скорая помощь при солнечном ударе.

- Пострадавшего нужно уложить в тень
- Снять стесняющую одежду
- К голове приложить холодный компресс
- Дать холодное питье.



« Хочешь быть сильным- плавай,
Хочешь быть стройным и гибким – плавай»



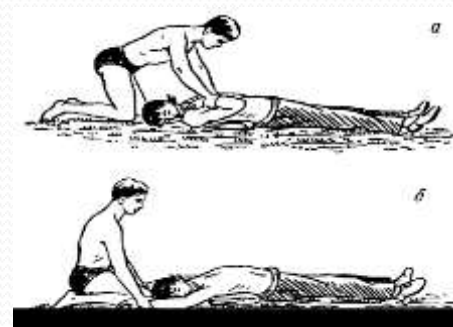
Законы безопасности у воды

- Не входи в воду вспотевшим, разгоряченным после игры или лежания на солнце
- Не купайся « до посинения», работай в воде руками и ногами. Оставайся в воде не более 45 минут
- После выхода из воды (особенно прохладной) разотрись полотенцем, переоденься в сухую одежду
- Никогда не входи сразу в незнакомый водоём
- Не купайся в одиночку, поблизости всегда должны быть взрослые
- Не забывай об опасности сильного течения в реке или море.

Скорая помощь

Если тонет человек , нужно:

- Вытащить его на берег
- Удалить воду из легких – положить пострадавшего к себе на коленку лицом вниз и, надавливая на спину , откачать воду.
- Положить человека на спину, запрокинуть голову и сделать искусственное дыхание

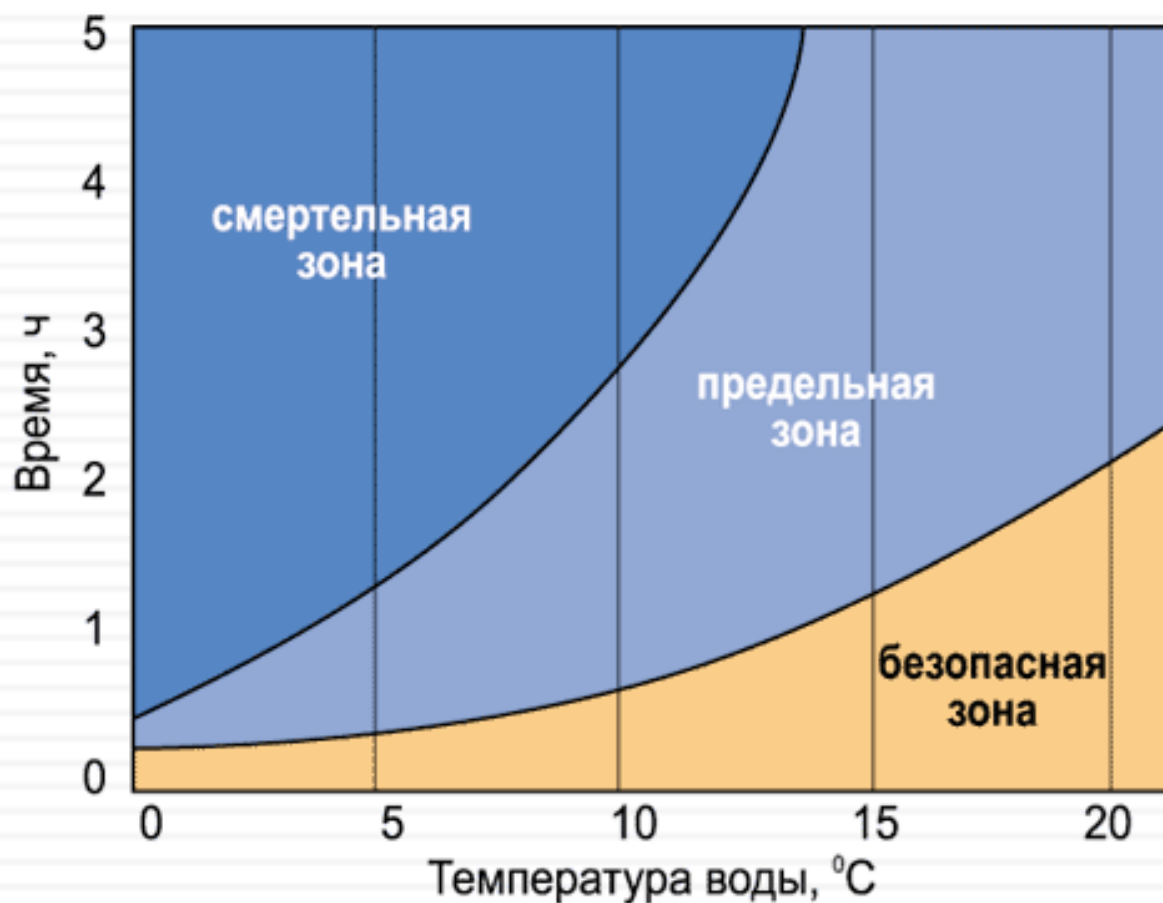


« Моржи »

« Моржами » называют любителей зимнего купания.



Влияние времени пребывания в холодной и ледяной воде на организм человека



Источник: М. Н. Александров «Безопасность человека на море».

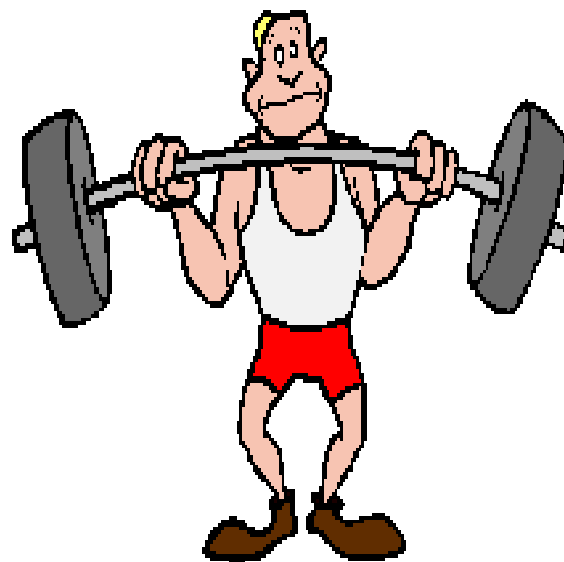
Щедрый жар

Баня



Правила и секреты закаливания

Ежедневно делай зарядку.



После чего обтирайся влажным полотенцем

Ежедневно принимай прохладный душ



Больше двигайся , играй в подвижные игры



Занимайся спортом

