**Основи здоров’я. 4-Б клас**

**Тема: Загартовування організму.Позитивний вплив загартовування на здоров’я людини.**

**Що таке загартовування?** **Загартування** — один із дієвих і важливих заходів зміцнення здо­ров'я. Під час загартування різноманітними засобами потрібно до­тримувати поступовість у використанні методів: *починай з нетрива­лого загартування повітрям, спи з відчиненою кватиркою влітку, а пі­зніше і взимку, полегши свій одяг, перейди до занять у роздягнутому вигляді і так поступово дійди до загартування на морозному повітрі*. Загартування ефективне тільки за різниці в температурі тіла і навко­лишнього середовища.

Лікарі визначають такі **принципи загартування**:

•систематичність занять (виділити для загартування невеликий час, хоча б 5—10 хв, але щодня, і не дозволяти собі переривати його);

•поступовість збільшення навантаження (як часу процедур так і їх інтенсивності);

•комплексність (використання різних факторів і форм);

•врахування стану здоров'я того, хто загартовується;

•позитивний психоемоційний настрій (загартовуватися треба хо­тіти і робити це тільки в гарному настрої). 

 

**Коли і як починати загартовуватися?**

Починати загартування краще **наприкінці літа — на початку осе­ні**, коли організм отримав так зване стихійне загартування під час оздо­ровлення. Починати потрібно із загартування **повітрям** (як менш ін­тенсивного). Повітряні ванни мають супроводжуватись раціональним одягом.

Перш ніж почати загартовувальні процедури, слід звернутись до лікаря, оскільки загартовування неабияк впливає на організм, особливо якщо людина вирішила зробити це вперше. **Лікар** до­поможе правильно підібрати загартовувальні засоби й порадить, як ними користуватися. Загартовування проводять з урахуванням маси тіла, пульсу, сну, апетиту та загального самопочуття.

**Загартовуватися** потрібно так само, як умиватися, чистити зуби, дотримуватись режиму дня. Загартовувальні фактори слід поєднувати з фізичними вправами, іграми, спортом. Ранкова гім­настика, наприклад, має завершуватися водними процедурами, рухомі й спортивні ігри на повітрі мають поєднуватися з купан­ням у відкритих водоймах, туристичні походи й лижні прогулян­ки, які проводять у різних метеорологічних умовах, збільшують загартовувальний ефект.

**Які бувають види загартовування?**

Способи загартовування можна класифікувати за декількома принци­пами. Розрізняють **пасивне й активне загартовування**.

**Пасивним загарто­вуванням**, ефективність якого невелика, займаються люди, професії яких пов'язані з тривалим перебуванням на свіжому повітрі і охолодженням (моряки, лісоруби, робітники холодильників) або з проживанням у холодному кліматі.

**Активне загартовування** передбачає систематичне застосу­вання штучно створюваних і суворо дозованих температурних впливів. До цього способу загартовування належать усі спеціальні загартовуючі про­цедури (сонячні, повітряні і світло-повітряні ванни, обтирання, обливання, компреси, купання, сауна, лазня, душ, ходіння босоніж).

Загартовування може бути **загальним і місцевим**.

При **загальному за­гартовуванні** температурний подразник діє на всю поверхню тіла (сонячні ванни, купання, душ, обливання).

При **місцевому загартовуванні** темпера­турному впливові піддається лише обмежена ділянка поверхні тіла.

За організаційним принципом виділяють **колективне (табір, школа) та індивідуальне загартовування**.

**Тож будьте здорові!**



Дом. завдання переслати на пошту **zathey25tanya@ukr.net**