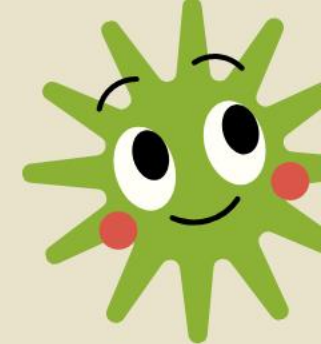




ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора



КАК СТАТЬ НЕБОЛЕЙКОЙ



или

путь к здоровью через
закаливание





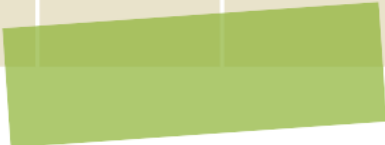
ЗДОРОВЬЕ



- ✓ Помогает тебе расти и быть счастливым
- ✓ Делает тебя сильным и веселым
- ✓ Противостоит простуде и инфекциям

Привет!
Меня зовут
Неболейка.

Я рад
встречи с
тобой!



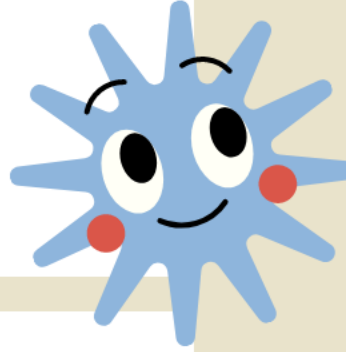
Здоровому человеку
всё по плечу и
всё интересно!



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Режим труда,
отдыха и сна

Физкультура и
Закаливание



Здоровое питание

Медицинский осмотр

Отказ от вредных
привычек

Безопасная
окружающая среда





ЗАКАЛИВАНИЕ

Природная кладовая
здоровья

Воздух

Вода

Солнце



✓ сила и
выносливость



✓ устойчивость к
простуде и
болезням

✓ улучшение
кровообращения
органов и тканей

✓ бодрость, заряд
энергии





ЗАКАЛИВАНИЕ НУЖНО НАЧИНАТЬ С МАЛОГО





ЗАКАЛИВАНИЕ ЗИМОЙ * * *





А КАК БЫЛО НА РУСИ ?

«Считалось величайшей добродетелью приучение тела с самого раннего детского возраста к холоду и различным непогодам», – писал русский педиатр Е. А. Покровский.





ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Аэротерапия

- ✓ прогулки на свежем воздухе
- ✓ воздушные ванны
- ✓ проветривание комнаты
- ✓ сон с открытой форточкой



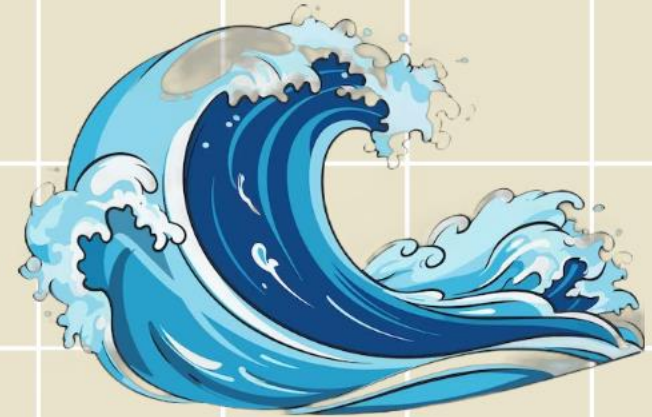


ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Гидротерапия

✓ ванны, душ, купание, ножные ванны

✓ обливание, обтирание





ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ

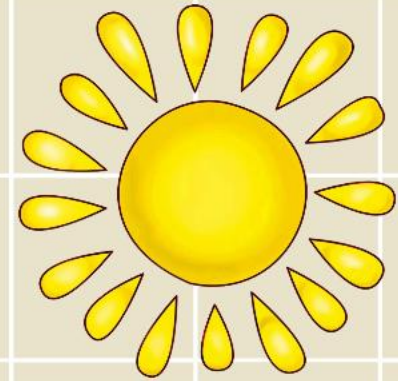
Телиотерапия



воздействие на организм солнечным светом и теплом



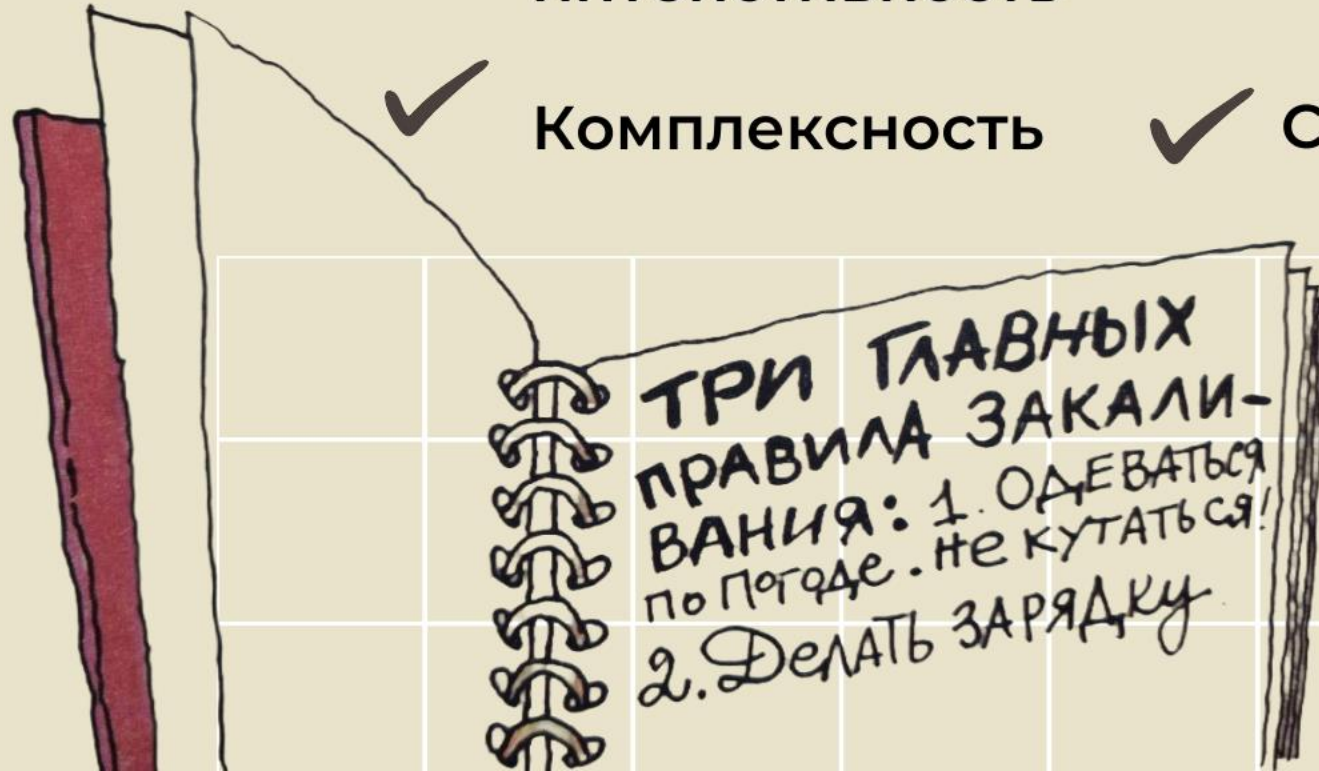
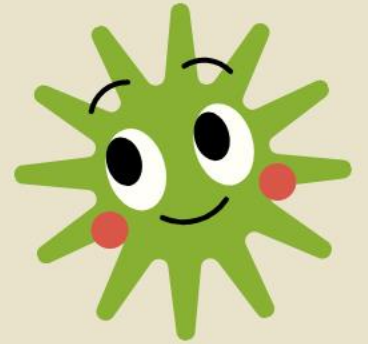
не допускать ожогов, тепловых ударов и перегрева организма





ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- ✓ Постепенность
- ✓ Систематичность
- ✓ Индивидуальный режим и интенсивность
- ✓ Комплексность
- ✓ Самоконтроль





ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора



ЕЩЕ БОЛЬШЕ О ЗДОРОВЬЕ



Сайт



Телеграм



ВКонтакте

