

Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа-интернат для обучающихся с нарушениями зрения
№ 8 г. Иркутска»

Проект «Полезьа закаливания»

Выполнил:

обучающийся 8 А класса

Пироговский Денис.

Руководитель:

Быцко Г.Н., воспитатель.

Актуальность темы:

Я взял эту тему проекта, потому что у меня есть опыт закаливания. Прошлой зимой я стал заниматься моржеванием, по совету своего родственника. Моё желание поддержали родители. И я стал в зимнее время еженедельно ездить на Байкал для купания в проруби. Но теперь я задумался, правильно ли я приступил к закаливанию, пользу или вред приносит закаливание, какие рекомендации дают врачи по этому поводу.

Я считаю, что выбранная мною тема важна, так как большинство школьников моего возраста проводят много времени за компьютером, недостаточно времени проводят на свежем воздухе, не большое внимание уделяют занятиям спортом, в связи с этим есть угроза снижения иммунитета, а, следовательно и ослабления здоровья.

Цель моего исследования: выяснить положительные и отрицательные стороны закаливания в жизни школьника, и ответить на главный вопрос: с чего следует начинать и как правильно это делать?

Для выполнения этого проекта, я составил **план исследования**:

1. Найти и изучить в литературе и интернете сведения о влиянии закаливания на детский организм.
2. Узнать существуют ли гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при этом.
3. Найти и изучить в интернете рекомендации врачей с какого возраста начинать закаливание и как правильно это делать?
4. Провести опрос у одноклассников, который поможет выяснить, имеет ли кто ещё опыт закаливания и может им поделиться.
5. Проанализировать собранную информацию.
6. Выполнить презентацию по собранному материалу.
7. Участвовать в проведении внеклассного мероприятия с использованием презентации.

Предполагаемый результат: после завершения проекта учащиеся смогут:

- оценить полезность закаливания;
- узнать в каком возрасте лучше приступить к процедуре закаливания;
- узнать в какое время года начинать закаливание и какие условия необходимо выполнять при этом;
- рассказывать о необходимости соблюдения правил безопасного закаливания своим близким, знакомым.

Ход работы:

Чтобы ответить на поставленные вопросы:

1. Мы с родителями воспользовались возможностями сети Интернет, нашли нужную информацию, я проанализировал собранную информацию.
2. Выделил главные аспекты этой темы.
3. На основе этой информации составил анкету уровня осведомлённости одноклассников о правилах закаливания организма.
4. Опрос моих сверстников показал, что опыт закаливания у них отсутствует.

3. От лица науки учёные говорят:

Закаливание организма — метод физиотерапии. Основан на воздействии на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами (относительно температуры тела) и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов. Закаливание следует рассматривать как попытку приблизить образ жизни человека к естественному, не дать угаснуть врождённым адаптационным способностям организма.

В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие. В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие спортом на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание холодной водой, купание, контрастный душ, недолгие погружения в холодные ванны или воду).

Наиболее сильная закаливающая процедура — моржевание (плавание в ледяной воде) — имеет ряд противопоказаний, особенно противопоказано: детям, подросткам и людям, постоянно страдающим заболеваниями верхних дыхательных путей.

Моржеванию должна предшествовать подготовка организма, заключающаяся в регулярных обливаниях с постепенным снижением температуры воды [источник не указан 2100 дней]. Крайне нежелательно резко заниматься моржеванием, особенно неподготовленному человеку. В результате, вместо пользы, можно нанести вред организму. Для начала требуется проводить контрастные процедуры в домашних условиях путём чередования холодной и горячей воды.

При длительных перерывах в закаливании его эффект снижается или теряется совсем.

Начинать закаливание нужно только после посещения и проверки врача, так как закаливание — это тренировка, а не лечение, и людям с заболеванием и со слабым иммунитетом подобные процедуры могут быть противопоказаны.

Процедуры закаливания можно начинать в любом возрасте.

Советы по закаливанию:

Начнём, пожалуй, с общих советов по закаливанию, а затем перейдём к советам по закаливанию воздухом, водой и солнцем.

1. Начинать закаливаться советуют в то время года, когда температура окружающей среды будет самой комфортной для тела. В этом случае организм лучше адаптируется к новым условиям, не испытывает стресса к внешним воздействиям и на иммунитет не будет оказываться сильного давления.
2. Закаливаться начинайте постепенно, последовательно переходя от простого к сложному. Если будете форсировать события, то добьётесь результатов противоположных вашему ожиданию. А в некоторых случаях слишком резкое начало может закончиться серьёзной болезнью.
3. Если вы всё же начали закаливаться, то ни в коем случае не останавливайтесь. Даже недельный перерыв отбросит вас далеко назад и придётся начинать с более раннего уровня, навёрстывая упущенное.
4. В ходе процедур по закаливанию постоянно сверяйтесь со своими ощущениями. Обращайте внимание на своё настроение перед закаливанием, во время и после. В случае, если вы пребываете в хорошем настроении, ощущаете себя бодрым и чувствуете прилив сил, то вы правильно выбрали нагрузки.

Советы по закаливанию воздухом:

1. Советуем во время пребывания в помещениях носить одежду полегче. Найдите пограничное состояние, когда вам ещё комфортно, но раздеваться дальше – холодно.
2. При удобной возможности ходите босиком. Не только по квартире, но и по земле за городом. При ходьбе босиком вы так же массируете стопы, а это очень полезно.
3. Если собираетесь на открытый воздух – одевайтесь так, чтобы вам не было жарко. По мере занятий можно уменьшать количество одежды, вы сами это почувствуете – организм для собственного обогрева будет нуждаться всё в меньшем укутывании. Но никогда не переступайте ту черту, когда вам будет не комфортно.

4. Если вы очень долгое время пребываете в помещении, то периодически открывайте окно на 15-20 минут, а сами находитесь в этой комнате.

5. Советуем больше свободного времени проводить на улице. Придумайте себе занятие, чтобы всё больше находилось на открытом воздухе.

6. Одним из самых главных советов по закаливанию воздухом является дыхательная гимнастика.

Советы по закаливанию водой:

1. Закаливание водой следует начинать с обливания ног холодной водой, но никак не всего тела.

2. Далее, когда вы не будете испытывать дискомфорта при соприкосновении кожи с водой, можно переходить к ежедневным обтираниям холодным мокрым полотенцем.

3. К обливанию ног постепенно подключайте обливание рук, ягодиц, спины, шеи и, уже в самый последний момент, можете обливаться целиком.

4. В ходе закаливания водой используйте всем известный контрастный душ. Не даром он известен своими полезными свойствами.

5. Если есть такая возможность, то купайтесь в естественных водоёмах и делайте это как можно чаще (но не дольше!). По возможности продлевайте своё купание до наступления более холодных окружающих температур. Таким образом вы научитесь лучше реагировать на изменение температур.

Советы по закаливанию солнцем по безопасному методу закаливания организма в подростковом возрасте:

1. Обязательно перед началом приёма солнечных ванн необходимо проконсультироваться с врачом на наличие у вас противопоказаний к закаливанию солнцем, даже временных, после перенесённых недавно заболеваний.

2. Как гласят и предыдущие советы по закаливанию – больше времени проводите под открытым солнцем, находитесь на воздухе.

3. Наиболее благоприятным временем для приёма солнечных ванн является утро до 10 и вечер после 17 часов.

Не стоит бояться процедур по закаливанию, достаточно соблюдать нехитрую технику безопасности и подходить к делу без фанатизма. Но важно

запомнить главное – пренебрежение основными правилами закаливания принесёт вашему организму вред, вместо пользы. К мероприятиям по закалке стоит подходить подготовленным. Для начала будет не лишним узнать о своих способностях и возможностях.

Результаты моего исследования показали: закаливание очень эффективный метод укрепления здоровья, если выполнять его, соблюдая рекомендации врача.

Оказывается, я приступил к закаливанию моржеванием не правильно, не проконсультировавшись с врачом, не подготовив свой организм и тем самым мог нанести вред своему здоровью.

Анкета:

1. Знаете ли Вы, что такое закаливание?
2. Если у вас есть опыт закаливания, расскажите о нем.
3. Есть ли среди знакомых взрослые, которые регулярно закаляются?
4. Есть ли, на ваш взгляд, противопоказания к закаливанию?
5. В какое время года Вы больше всего болеете простудными заболеваниями?
6. Знакомы ли Вам основные виды закаливания? Перечислите их.
7. Если вы решили закаляться, с чего начнёте?
8. Как вы сейчас ответите на вопрос: есть ли польза для организма от закаливания?

Заключение:

Надеюсь, что мои исследования помогут моим сверстникам, родным и близким решиться приступить к закаливанию, учитывая рекомендации из моей памятки.

Здесь нужно придерживаться главного принципа – не навреди.