

Закалітванне



Все действует на человека. Пища  
его и питание, внешняя стужа и  
теплота, воздух и даже самый свет.

А.Н.Радищев

A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide. The mountains are rendered with simple, layered shapes, creating a sense of depth and texture against the lighter teal background.

# Принципы закаливания

- ◆ систематичность,
- ◆ постепенность,
- ◆ учёт индивидуальных особенностей,
- ◆ разнообразие средств и форм,
- ◆ активный режим,
- ◆ сочетание общих и местных процедур,
- ◆ самоконтроль.



# Природные факторы

Воздух

Солнце

Вода



# Закаливание воздухом

- ◆ Прогулки на воздухе.
- ◆ Воздушные ванны.
- ◆ Босохождение.



# Закаливание солнцем

- ◆ Солнечные ванны




# Закаливание водой

- ◆ Обтирание.
- ◆ Обливание ног.
- ◆ Душ.
- ◆ Контрастный душ.
- ◆ Закаливание порной



Закаливание -  
эффективное средство  
укрепления  
здоровья человека.

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal and blue, located at the bottom right of the slide.