

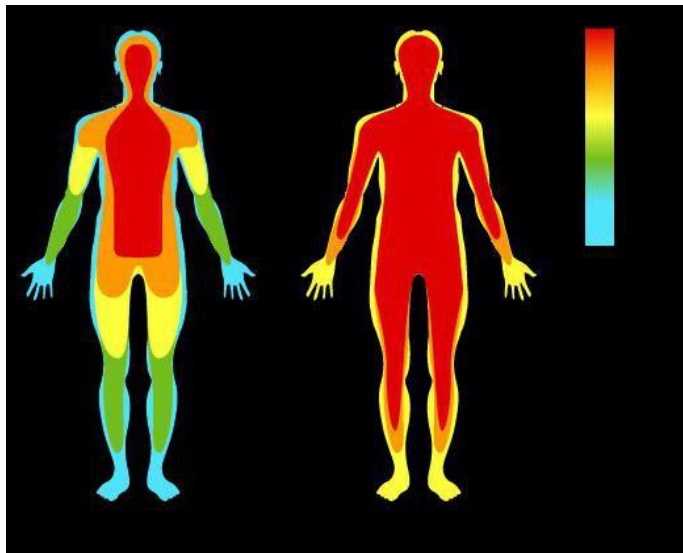
A decorative vertical bar on the left side of the slide, consisting of several thin, parallel vertical lines in shades of gray. To the right of these lines are five solid, dark gray circles of varying sizes, arranged in a descending staircase pattern from top to bottom.

ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЯ ОРГАНИЗМА. ЗАКАЛИВАНИЕ

- В середине XVII века в богатых итальянских городах любили устраивать пышные празднества. Вельможи стремились превзойти друг друга в изысканности и пышности. В 1646 году в Милане состоялось праздничное шествие, которое возглавил «золотой мальчик» — олицетворение «золотого века». Тело ребенка было покрыто золотой краской. Праздник удался. Мальчик после шествия стал никому не нужен и был забыт. Всю ночь он провел в холодном замке. Мальчик заболел и вскоре умер. Долгое время никто не мог объяснить причину гибели ребенка.



- Терморегуляция – это уравнивание выработки тепла в организме и теплоотдачи во внешнюю среду.



ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ

- Что играет главную роль в теплоотдаче ?
- Как наше тело охлаждается?



Теплообразо-
вание



Теплоотдача

Интенсивность
обмена веществ
(Сужение сосудов
помогает
сохранить тепло)

Зависит от
температуры окр.
среды

Нервно-
гуморальная
регуляция

$\uparrow t^\circ$ – раздражение
теплов. рецепторов



Кровеносные
капилляры расшир-ся

Отдача тепла
+потоотделение



$\downarrow t^\circ$ -- раздражение
холодов. рецепторов



Кров. капилляры
сужаются



□ Почему одному человеку , чтобы простудиться, достаточно ступить ногой на холодный пол, а другой может купаться в проруби и при этом отлично себя чувствовать?



ЗАКАЛИВАНИЕ

- Закаливание – это тренировка и совершенствование терморегулирующих механизмов, усиление способности организма быстро приспосабливаться к колебаниям температуры и другим изменяющимся климатическим факторам.





Принципы закаливания

```
graph TD; A[Принципы закаливания] --> B[Индивидуальность]; A --> C[Постепенность]; A --> D[Систематичность];
```

Индивидуаль
ность

Подбор
процедур под
контролем
врача

Постепенно
сть

Постепенное
повышение
дозировки

Систематич
ность

Множественное
воздействие
того или
иного
фактора



Виды закаливания

Общее

Полезно
для любого
организма

Специальное

Проводят люди
определенных
профессий для
работы в
экстремальных
ситуациях
(космонавты,
полярники,
альпинисты) или
спортсмены



