

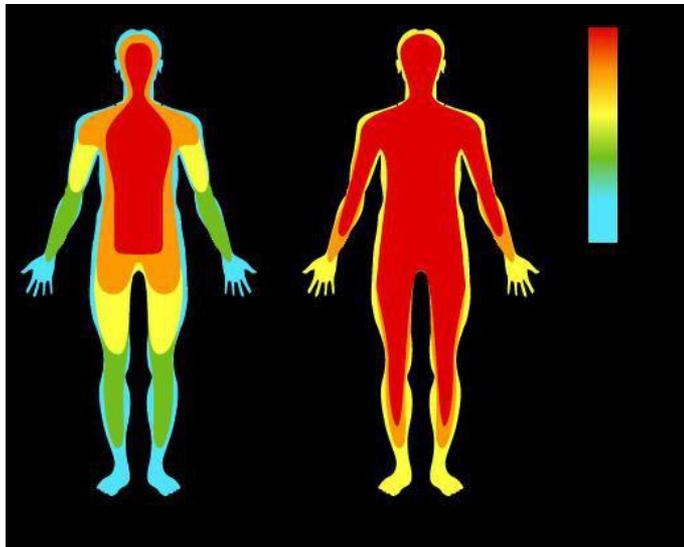


# **ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЯ ОРГАНИЗМА. ЗАКАЛИВАНИЕ**

- 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



