

Задача о закаливании

Т.А. Курдай

Автор: Курдай Татьяна Алексеевна, учитель ОБЖ средней школы № 19 г. Калининграда.

Метапредметная область или предмет: Основы безопасности жизнедеятельности.

Класс: 5.

Тема: Двигательная активность и закаливание организма — необходимые условия укрепления здоровья.

Профиль: Общеобразовательный.

Уровень: Общий.

Текст задачи. Практически в каждом классе можно встретить ученика, который часто простужается, мучается насморком. В ответ на замечание, что надо закаляться, такой ученик обычно отвечает: «А я и закаляюсь, без шапки в холодную погоду хожу». Так откуда же у такого смельчака хронический насморк? Что такое «холодовые точки» и почему их надо тренировать? Какие виды закаливания действительно могут помочь избавиться от постоянной простуды? Какие принципы закаливания надо со-

блюдать, чтобы получить необходимый эффект?

а) Выделите ключевые слова для информационного поиска.

б) Найдите необходимую информацию.

в) Обсудите и проанализируйте собранную информацию.

г) Сделайте выводы.

д) Сравните ваши выводы с выводами известных людей.

Возможные информационные источники

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма. СПб.: Детство-пресс, 2001.

Коростелев Н.Б. От А до Я. 2 изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1987.

Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника. 2 изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1987.

Веб-сайты:

<http://www.zakalivanie.ru/>

<http://apteka-argo.ru/-statya-270.html>

<http://mirsovetov.ru/a/fashion/beauty-and-health/be-tempered.html>

<http://allbabys.narod.ru/Zakalivanie/Principi.html>

Культурные образцы

<http://www.zakalivanie.ru/>

Закаливание — это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Оно не просто укрепляет организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ и повышает тонус центральной нерв-

ной системы, закаливание действительно укрепляет иммунитет. Ведь закалённый ребёнок не боится переохладения, перепадов температуры, холодного ветра — закалённые дети редко очень болеют и практически не «простывают». Закаливать ребёнка можно даже с рождения. Начните сейчас, и вы заметите, что ваш ребёнок станет крепким, здоровым, энергичным и более работоспособным.

Коростелев Н.Б. От А до Я. 2 изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1987.

Кожа человека гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу. Объясняется это тем, что на один квадратный сантиметр кожи приходится в среднем 12–15 чувствительных точек — нервных окончаний (рецепторов), воспринимающих холод, и только две точки, воспринимающие тепло. И для того чтобы даже летний сквозняк не вызвал переохладения и не привёл к насморку, чиханию и более серьёзным последствиям, необходима тренировка тела к холодным воздействиям.

Русский учёный, физиолог И.Р. Тарханов провёл остроумную аналогию. «Чтобы, например, произошло, — писал он, — если бы наподобие того, как мы закутываем свои холодные точки, стали бы также предохранять глаза от всякого действия света, уши — от всякого звука и шума? Стоит припомнить, например, какая светобоязнь развивается после долгого пребывания в полной темноте, чтобы понять, в какое ненормальное состояние высокой восприимчивости мы приво-

дим и наши холодные точки кожи, раз мы постоянно охраняем их от действия холода».

Итак, нужна, просто необходима тренировка.

<http://allbabys.narod.ru/Zakalivanie/Principi.html>

Принципы закаливания

1. Постепенность увеличения закаливающих процедур. Первоначальные закаливающие процедуры должны по своей силе и по длительности вызывать минимальные изменения в организме. Только по мере привыкания к определённому виду раздражителя их можно постепенно усиливать. Целесообразнее начинать закаливающие процедуры в летнее время, когда температура воздуха более высокая, чем в другие сезоны, и колебания температуры бывают менее резкими.

2. Систематичность. Нельзя прерывать начатые закаливающие процедуры без серьёзных оснований, так как в этом случае исчезают те способности организма, которые были приобретены в процессе закаливания.

3. Последовательность. Первоначально рекомендуются воздушные ванны, затем, по мере привыкания, следует переход к водным процедурам и солнечным ваннам. К обливанию можно переходить после того, как дети привыкнут к обтиранию, а купание в водоёмах допускается после привыкания к обливанию и т.д.

4. Комплексность. Специальные закаливающие процедуры лишь тогда дают нужные результаты, когда

они сочетаются с другими мероприятиями в повседневной жизни ребёнка, направленными на укрепление здоровья (это прогулки, утренняя гимнастика, проветривание помещений, физкультурные занятия и т.д.) и если они проводятся комплексно. Так, например, воздушные ванны хорошо сочетаются с активными физическими упражнениями, а солнечные ванны можно соединить с водными процедурами и т.д.

5. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка. Этот принцип говорит о том, что прежде, чем начинать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребёнка, собрать данные от специалистов и родителей.

<http://apteka-argo.ru/-statya-270.html>

Закаливание — это повышение устойчивости организма к действию метеорологических факторов — холода, тепла, пониженного атмосферного давления.

К основным средствам закали-

вания (по степени возрастания сложности) относятся:

- закаливание воздухом;
- водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в естественных водоёмах, бассейнах, в морской воде);
- солнечные ванны;
- обтирание снегом;
- хождение босиком;
- моржевание;
- баня, сауна.

Методический комментарий

Решая эту задачу, ученики находят значения понятий «холодовые точки», «принципы закаливания», «виды закаливания». Анализируя полученную информацию, они знакомятся с советами специалистов и рекомендациями врачей, которые помогут повысить иммунитет, тем самым, избежать самых распространённых заболеваний среди всех недугов — болезней органов дыхания. Учащиеся делают вывод о необходимости применения в повседневной жизни знаний, приобретённых в ходе решения задачи.