

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Здоровье – не подарок, вручённый при рождении раз и навсегда. Его можно укрепить, а можно разрушить. Пропаганда здорового образа жизни среди подрастающего поколения – важная задача государства.

Тема здоровья уже многие века затрагивает умы человечества. С каждым десятилетием продолжительность жизни человека увеличивается — все благодаря постоянному развитию, совершенствованию медицины и регулярных открытий в этой области. Ещё несколько десятков лет назад люди умирали от болезней, которые сейчас успешно лечатся и не вызывают панического страха и растерянности.

работоспособности, повышения устойчивости организма человека к действию неблагоприятных факторов окружающей среды.

При проведении закаливания необходимо учитывать следующие принципы:

1) постепенность, т.е. дозирование закаливающих факторов (постепенное снижение температуры воды, длительность нахождения на открытом воздухе в обнажённом виде и т.п.);

2) систематичность, т.е. закаливание необходимо проводить ежедневно, стараться избегать перерывов. Длительные перерывы ведут к угасанию выработанных рефлексов;

3) комплексность, т.е. следует разнообразить средства закаливания, использовать их в сочетании (например, воздух – вода, плавание – загорание, плавание – игры и т.п.);

4) учёт индивидуальных особенностей детского организма.

При организации закаливающих мероприятий выделяют 3 группы детей:

1 – здоровые, ранее закаливаемые;

2 – здоровые, впервые приступающие к закаливанию, а также имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;

3 – имеющие хронические заболевания и в период после длительного заболевания.



## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



**Закаливание** - одно из эффективных средств физического воспитания, это комплекс мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение умственной и физической



Закаливание подразумевает широкое использование целого ряда закаливающих процедур:

- регулирование температуры помещений; для закаливания необходимо менять температуру воздуха в помещении путём проветривания, для младших школьников оптимальной будет амплитуда в 5 - 7° С, а для старших 8 - 10° С;

- регулирование теплозащитных свойств одежды (излишне тёплая одежда не способствует закаливанию);

- проведение больших перемен на открытом воздухе.

Приступая к закаливанию детей необходимо помнить, что у них высокая чувствительность к резкой смене температур.

Несовершенная терморегуляционная система делает их беззащитными перед охлаждением и перегреванием.

Приступать к закаливанию можно практически в любом возрасте. Лучше начинать летом или осенью. Эффективность процедур увеличивается, если проводить их в активном режиме, т.е. в сочетании с физическими упражнениями, играми и т.п. Особенно важно локальное действие процедур, например закаливание носоглотки, ног, грудной клетки для профилактики инфекций верхних дыхательных путей.

## Информационно-библиографический сектор

предоставляет **бесплатные** услуги:

Поиск и подбор правовой, деловой, социально значимой информации из печатных источников и электронных баз данных.

Доступ к **справочно-правовой системе «Консультант Плюс»** с предоставлением печатной /электронной копии документов.

*СПС «Консультант Плюс» - это:*



χ Кодексы и наиболее востребованные законы;

χ Тексты законодательных актов федерального и регионального значения;

χ Актуальная справочная информация.

\* \* \* \* \*

**График работы:**

**ежедневно с 11.00 до 18.00**

**без перерыва,**

**выходной – суббота, воскресенье.**

**Последний рабочий день месяца -**

**санитарный.**

\* \* \* \* \*

*Макет и оформление: Г.А.Артемова, заведующий  
информационно-библиографическим сектором  
МКУ г. Лермонтова ЦБС*

**Информационно-библиографический сектор  
МКУ города Лермонтова ЦБС,  
Ленина ул., д. 20, г. Лермонтов,  
Ставропольский край, 357342,  
тел. 8(87935)3-12-03**

Муниципальное казённое учреждение г. Лермонтова  
«Централизованная библиотечная система»

ИНФОРМАЦИОННО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ  
СЕКТОР

12+

# Закаляйся, если хочешь быть здоров!



*Лермонтов 2025 г.*