

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Основи здорового способу життя

Тема 14. ОСНОВИ ЗАГАРТОВУВАННЯ ВОДОЮ.

Методичні рекомендації для самостійної роботи
студентів II курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Ляхова І. М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Шаповалова І. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ.

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України для допомоги у вивченні окремих аспектів здорового способу життя, які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Основи здорового способу життя».

ТЕМА 14: ОСНОВИ ЗАГАРТОВУВАННЯ ВОДОЮ.

Мета самостійної роботи за темою – ознайомитися з теоретичними і методичними особливостями загартовування водою.

Питання для самопідготовки.

1. Значення загартовування водою для організму людини.
2. Розподіл водних процедур на групи в залежності від температури води; площі дії на тіло людини.
3. Види водних процедур і їх характеристика.
4. Симптоми переохолодження і ступені переохолодження організму людини.

Рекомендована література

Основна

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с

Допоміжна

1. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. – 221 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Толочик І. Л., Кучерук Є. Ф. Вікова фізіологія і валеологія: навчальний посібник для студентів природничих спеціальностей вищих навчальних закладів. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2019. 140 с.

Інформаційні ресурси

1. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/1724-zagartovuvannya-vodoyu/>.
2. <https://pidruchniki.com/81256/bzhd/zagartuvannya>.
3. <http://bilahata.net/zahartuvannya-orhanizmu-vodoyu-plyusy-ta-minusy/>.

Актуальність теми

Загартовування водою – надзвичайно ефективний засіб пристосування людини до температурних коливань навколишнього середовища. Воно підвищує опірність організму захворюванням, насамперед простудним, при цьому зміцнюється нервова система людини, активізується обмін речовин в організмі, поліпшується діяльність серця, легень та інших органів. Наслідком цього є зміцнення її здоров'я, підвищення загальної витривалості та працездатності людини, що має велике значення не тільки для самої людини, а й для соціуму загалом. Відтак, вивчення різних аспектів загартовування водою представляє значний інтерес для майбутніх фахівців фізичної терапії.

Завдання і зміст самостійної роботи

Завдання 1. Розглянути значення загартовування водою.

1. Значення загартовування водою для організму людини.

Вважається, що здоров'я – це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів. Тому основною ознакою здоров'я є здатність до значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища. Завдяки цьому здоровий організм може витримувати значні фізичні та психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних чинників зовнішнього середовища, але й повноцінно функціонувати в цих умовах.

Таким чином, здоров'я доцільно розглядати і як здатність організму активно та повноцінно пристосовуватись до змін оточення. Можна сказати, що здоров'я – це здатність організму перебувати в рівновазі з оточенням. Загартовування безпосередньо пов'язане з підтриманням такого стану. Тому будь-хто і будь-коли має знати про корисність загартовування і всебічно користуватися цією безкоштовною цілющою скарбничкою підтримання здоров'я.

Систематичне використання загартовуючих процедур знижує кількість простудних захворювань у 2-5 разів, а то й зовсім позбавляє їх. Проте загартовування не лікує, а попереджає хворобу, саме у цьому полягає його профілактичне значення.

Загартовуючий вплив води на організм пов'язаний з деякими її фізико-хімічними властивостями. Внаслідок великої теплоємності, вода може відняти від тіла людини велику кількість тепла навіть тоді, коли різниця між температурою води і тіла невелика. Питома теплоємність води дорівнює 1. У більшості предметів і речовин, що оточують людину, теплоємність менша. Теплопровідність води в 28 разів вища, ніж теплопровідність повітря. Тому при тій самій температурі вода здається холодніше повітря.

Холодна вода не даремно називається “королевою здоров'я”. Загартовувальна дія її на організм найсильніша. Починають водні процедури поступово після ранкової зарядки. Температура води має бути 28-30 градусів. Кожні наступні два-три дні роби її холоднішою на один градус, поки не доведете до 12 градусів, а то й нижче – в залежності від індивідуальних особливостей організму. Температура в приміщенні, де загартовується, не повинна перевищувати 17-20 градусів.

Водні процедури – найбільш ефективний засіб загартовування. Їхній ефект визначається комбінованою дією на організм термічного, механічного і фізико-хімічного факторів. Вода впливає на організм через чисельні термо-, баро-, механо- і хеморецептори, розташовані в шкірі. Крім того, водні

процедури в природних умовах сприятливо діють на зоровий і слуховий аналізатори.

Водні процедури суттєво змінюють хімічну й фізичну терморегуляцію організму, підвищують обмін речовин, стимулюють діяльність центральної нервової системи. Звуження й розширення кровоносних судин є своєрідною гімнастикою для судин, яка тренує шкіру, змушує її краще пристосовуватись до зміни температури навколишнього середовища.

Завдання 2. Ознайомитися з температурним режимом водних процедур.

2. Розподіл водних процедур на групи в залежності від температури води; площі дії на тіло людини.

За температурним відчуттям водні процедури поділяють на:

- 1) гарячі (понад $+40^{\circ}\text{C}$);
- 2) теплі ($+35-40^{\circ}\text{C}$);
- 3) індиферентні ($+33-35^{\circ}\text{C}$);
- 4) прохолодні ($+20-33^{\circ}\text{C}$);
- 5) холодні (нижче $+20^{\circ}\text{C}$).

Холодні і прохолодні водні процедури збуджують центральну нервову систему, підвищують силу і сповільнюють частоту серцевих скорочень, підвищують артеріальний тиск, стимулюють обмін речовин і енергії, підвищують тонус поперечносмугастих і гладеньких м'язів.

Холодну воду використовують також і як засіб проти зайвої ваги. У ній можна “спалювати” надлишки жирів завдяки високій теплопровідності води. Відомо, що за 15 хв купання у двадцятиградусній воді додатково виділяється 100 кілокалорій. Однак вдаватися до цього сильнодіючого засобу, щоб схуднути, можна лише за умови консультації з лікарем.

Теплі водні процедури ($+36-37^{\circ}\text{C}$) діють заспокійливо, сприяють сну, знижують артеріальний тиск, розслаблюють м'язи, стимулюють функції шлунково-кишкового тракту й печінки.

Для загартовування необхідна вода прохолодна ($+33-20^{\circ}\text{C}$) і холодна (нижче $+20^{\circ}\text{C}$). На початку загартовування температура води повинна бути такою, щоб людина спокійно могла її переносити, а температура повітря - не нижче $+18-20^{\circ}\text{C}$

**Водні процедури в залежності від площі дії на тіло людини
поділяють на 2 групи:**

- 1) **загальні** (обтирання усього тіла, обливання, душі, ванни, купання);
- 2) **місцеві** (обтирання окремих ділянок тіла, ванни для рук і ніг, полоскання горла).

Приступати до загартовування водою можна в будь-яку пору року, почавши з найбільш простих і доступних у домашніх умовах (обтирання, обливання, ванни для ніг) і не припиняти його протягом року.

Завдання 3. Засвоїти види водних процедур, їх характерні особливості та загартовуючий ефект.

3. Види водних процедур і їх характеристика.

Обтирання як водна процедура для закаливання організму людини

Обтирання є найбільш слабкою водною процедурою, яка призначається в основному людям з ослабленим здоров'ям. Воно відноситься до тонізуючих процедур і сприяють поліпшенню периферичного кровообігу та трофіки тканин.

Вологе обтирання рекомендується проводити дітям з 2 до 3 років, але можна його починати набагато раніше.

Обтирання проводять мокрою губкою, рукавичкою або рушником протягом 1-2 хв., починаючи з рук, плечей, шиї, тулуба, а потім переходять до обтирання нижньої частини тіла. Закінчують процедуру розтиранням тіла сухим рушником до червоності. Рухи руками роблять по ходу крові до серця.

Надалі треба обливатись спочатку теплою водою, потім водою кімнатної температури, а в подальшому прохолодною (+15°C).

Полоскання горла

Підвищують стійкість організму до простудних захворювань такі процедури, як обливання стоп і ніг до коліна, ходіння босоніж по воді та полоскання горла холодною водою.

Для запобігання частих ангін і фарингітів рекомендується полоскання горла 1-2 рази на день, починаючи з води при температурі +26-28°C, знижуючи її на 1-2°C на тиждень, дійшовши до 5-7°C. При проведенні цієї процедури потрібно завжди бути впевненим в успіху і не боятися загострень хронічних захворювань горла.

Полоскання горла треба починати з трьох років. Систематичне використання загартовуючих процедур знижує кількість простудних захворювань у 2-5 разів, а то й зовсім позбавляє їх.

Ходіння босоніж у воді як метод загартування

До методів загартовування належить також ходіння босоніж по воді. Це надійний засіб профілактики плоскостопості. М'який і теплий пісок діють заспокійливо, а гарячий пісок, дрібні камінці, холодна вода, сніг, крига - збуджуюче. Після ходіння босоніж слід вимити ноги і зробити масаж. Крім того, дітям у віці з 3-4 років з метою закалювання проводять **контрастне топтання в тазах**.

Обливання як водна процедура для закалювання організму людини

Обливання – бувають загальними і частковими (місцеві). Загальне обливання має збуджуючу дію, звичайно застосовують для загартовування організму. Обливання також як і обтирання, відносяться до тонізуючих процедур, що сприяють поліпшенню периферичного кровообігу і трофіки тканин. Воно викликає енергійний спазм шкірних судин з наступним швидким розслабленням, підвищує тонус нервово-м'язового апарату, працездатність та створює відчуття бадьорості.

Обливання полягає у виливанні холодної води з якоїсь посудини чи гумового шлангу, приєднаного до водопровідного крану, на шию та плечі на відстані 5-8 см. **Обливання протипоказано** людям з підвищеною збудливістю нервової системи.

Починають *загальне обливання* з температури води 36-37°C, а потім поступово знижують до 15°C. Тривалість обливання 1-5 хв. Курс проведення з лікувальною метою - 20-30 процедур і більше. Після проведення обливання варто добре розтерти тіло рушником до почервоніння шкіряного покриву.

До місцевих обливань відносяться:

- 1) обливання потиличної ділянки;
- 2) верхніх і нижніх кінцівок;
- 3) тільки хребта або поперекової ділянки.

Температура води 30°C з наступним зниженням до 25-20°C. Тривалість обливання 1-5 хв. Курс проведення місцевих обливань з лікувальною метою - 15-20 процедур.

Існують методики обливання водою на відкритому повітрі, стоячи босоніж на землі. У цьому випадку людина відновлює власну енергетику і зливається з природою. Прикладом використання такого роду обливань, які він починав з лікувальною метою, може служити українець Порфирій Іванов. Стоячи босими ногами на землі в будь-яку пору року він виливав на себе 3 відра холодної води і бажав всім людям, родичам і собі здоров'я. Хвороба відступила від нього, і паралельно проявився загартовуючий ефект. В будь-яку пору року П. Іванов ходив в одних трусах.

Обливання стоп і ніг.

Стопи до кісточок занурюють в таз із водою кімнатної температури на 1 хв. Далі стопи розтирають рушником до відчуття тепла. Тривалість процедури щоденно збільшують на 1 хв. поступово доводячи до 10 хв. Температуру води поступово знижують кожні 3 дні на 1°C. Через 2 місяці температура повинна бути не вище +5-7°C. Коли організм людини адаптувався до обливань стоп, можна починати обливання ніг до колін.

Контрастне обливання ніг рекомендується проводити починаючи з 4 років і до 5 років; *обливання ніг з поступовим зниженням температури води*, – починаючи з 5 років і до 7 років.

Душ як водна процедура для закаливання організму людини

Душ – водолікувальна процедура, при якій на тіло людини впливають струменем води певного тиску і температури. Він мають більш виражену механічну і загартовуючу дію, ніж інші водні процедури. Душ використовують не лише для загартовування, але і для профілактики судинних захворювань.

Спочатку душ приймають із температурою води +30-35°C. і тривалістю не більше 1 хв. Далі знижують температуру приблизно на 1-2°C. через кожні 3-4 дні. Тривалість процедури збільшується до 2 хв. Поступово доводять температуру до +15°C.

Існує кілька різновидів душів: контрастний, дощовий, пиловий, голчастий, струменевий (душ Шарко), віяловий, шотландський, циркулярний, висхідний, підводний душ-масаж. Всі вони можуть використовуватися як з лікувальною, так і з загартовуючою метою.

Дуже корисним є *контрастний душ*, тобто періодичні зміни гарячої і холодної води, які повторюють 4-6 разів. Відомий німецький гігієніст Еріх Дойзер вважає, що звичайний душ краще закінчувати 10-15-секундним перебуванням під абсолютно холодним струменем. При контрастному душі, на його думку, повинна бути така черговість: 2 хв – гаряча вода (не тепла, а гаряча), 5-10 секунд – холодна (гарячий кран закручується зовсім). Потім знову 2 хв гарячої води і т. д. Всього від 4 до 6 циклів. Закінчувати контрастний душ обов'язково холодною водою.

Дощовий душ. Потік дрібних цівок води протікає через спеціальну сітку і падає на тіло людини у вигляді дощу.

Пиловий душ. На тіло пацієнта потрапляють не краплі води, а водяний пил, одержаний за допомогою спеціального розпорошувача.

Голчастий душ. Вода на тіло пацієнта падає у вигляді гострих цівок.

Струменевий душ (душ Шарко). На хворого направляється струмінь води під тиском 2-4 атм.

Віяловий душ. Це різновид струменевого, при якому за допомогою простого пристосування струменям надається форма віяла.

Шотландський душ (душ перемінної температури). Аналогічний струменевому, проте проводиться з двох шлангів поперемінно: з одного надходить вода температури 38-42°C протягом 30-40 с, з іншого - 20-25 протягом 15-20 с. Зміну температур проводять 4-5 разів.

Циркулярний душ. Для його проведення необхідна спеціальна конструкція труб із великим числом дрібних отворів на їхній внутрішній поверхні. Через ці отвори на тіло людини спрямовуються численні цівки води під підвищеним тиском (1,5-2 атм.). Виникає виражене подразнення нервових рецепторів шкіри.

Висхідний душ. Сітка душа змонтована разом із кільцевим сидінням. Струмінь води направляється знизу наверх. Застосовують при запальних захворюваннях органів малого таза (теплий душ), при геморой (холодний).

Підводний душ-масаж. На хворого, що знаходиться в теплій ванні або басейні, направляють струмінь води під тиском. Це викликає появу активної гіперемії шкіри, забезпечує приток крові до ураженого органу, покращує трофіку тканин.

Показання до призначення душів: функціональні порушення нервової системи, астеничні, депресивні стани, НЦД, ожиріння, запальні процеси в органах малого таза, геморой, захворювання опорно-рухового апарата, периферичної нервової системи.

Протипоказання до призначення душів: захворювання серцево-судинної системи з недостатністю кровообігу II-III стадії, гіпертонічна хвороба III ст., ІХС з явищами стенокардії, пухлинні захворювання, туберкульоз, схильність до кровотеч.

Купання у природних водоймах або у басейнах як найбільш розповсюджені методи загартовування.

У теплу пору року потрібно використовувати найменшу можливість для купання у відкритих водоймах, тут крім позитивного впливу води, величезну роль грає гармонійне спілкування з природою. Купання в річках, озерах являє собою один з найбільш цінних методів загартування, який доставляє до того ж велике естетичне задоволення. Корисна дія купання посилюється тим, що термічний ефект загартування узгоджується з одночасним впливом на оголену поверхню тіла повітря, сонячних променів та фізичних вправ (плавання, пірнання та ін.).

Прискореним засобом загартовування є купання у морській воді. Починати слід при температурі повітря $+20^{\circ}\text{C}$. і води $+17-18^{\circ}\text{C}$, а завершувати купальний сезон при температурі води $+12-14^{\circ}\text{C}$, а повітря $+15^{\circ}\text{C}$.

Корисно поєднувати таку водну процедуру з рухами (плаванням, гімнастикою, іграми тощо).

Обтирання снігом як специфічний метод закаливання

Своєрідним методом загартовування є обтирання снігом верхньої половини тулуба, але це потрібно робити лише після тривалого загартовування холодною водою. Спочатку ця процедура проводиться у приміщенні протягом 2 хв., а пізніше - на відкритому повітрі.

Від розтирання снігом можна перейти до «моржування».

«Моржування» як один із методів загартовування водою

До методів загартовування відносять «моржування» (дія холоду доходить до вищих відділів ЦНС і мобілізується весь організм). Купання у холодній воді сильно збуджує нервову систему і, таким чином, діє на весь організм. Тривалість купання у першу зиму не повинно перевищувати 20 с, у другу – 40-50 с, у третю – 1 хв. «Моржування» можна проводити 2-3 рази на тиждень. Після виходу з води потрібно швидко розтертися рушником, одягтися і випити теплого чаю з травами.

Купання в ополонці – це “вищий пілотаж” в загартовуванні, до якого треба доходити поступово. Після двох-трьох років підготовки більш-менш

молоді (дітям і підліткам “моржування” категорично протипоказане!) і до того ж абсолютно здорові люди можуть подумати і про найвищу форму загартовування – **цілорічне плавання**. Першого року, почавши навесні чи влітку з купання у воді температурою 18-20 градусів, вони продовжують цю благу справу до жовтня-листопада, другого року – до грудня, а на третій чи четвертий рік уже можна плавати серед крижин. Проте навіть найдосвідченіші моржі не плавають більше як 1-2 хв.

Потрібно відзначити, що купання в ополонці – це величезний стрес для будь-якого організму. Навіть здорова людина може сильно захворіти після цього. Людина повинна розуміти, що це у будь-якому випадку ризик, і купатися потрібно виключно в місцях, які спеціально для цього обладнано, з лікарями, місцями обігріву та гарячими напоями.

Хвороб, при яких купання в ополонці протипоказане, безліч. Так, категорично заборонено купатися в ополонці, якщо у людини є проблеми з серцем або судинами, адже під час крижаного купання сильно підвищується артеріальний тиск. При будь-яких захворюваннях центральної нервової системи теж не можна «моржувати» – різкий холод може спровокувати порушення свідомості або втрату координації.

Крім того, категорично заборонено купатися в ополонці людям, які вживали алкоголь, він розширить ваші судини і дасть уявне відчуття теплоти, але насправді ви отримаєте згодом дуже сильне переохолодження. Крім того унеможлиблює концентрацію на перших ознаках обмороження.

Жінкам при вагітності або годуванні грудьми рекомендують також уникати екстремального переохолодження.

Ванни як засіб загартовування і лікування організму людини

Ванни – водолікувальні процедури, при яких тіло пацієнта занурюється у воду певної температури. Розрізняють загальні ванни, коли у воду занурюється все тіло до рівня шиї (за винятком області серця), і місцеві (часткові).

Ванни можуть бути *прісними*, з додаванням ароматних і лікарських речовин, а також *мінеральними*.

Прісні ванни справляють на організм головним чином термічний вплив.

Холодні та прохолодні ванни сприяють тепловиділенню, збільшують обмін вуглеводів і жирів, тонізують організм, збуджують нервову систему. Тривалість таких ванн від 1 до 4 хв. Вони застосовуються при ожирінні, а також для загартовування організму.

Індиферентні і теплі ванни мають розсмоктуючу, спазмолітичну, болевтамувальну, заспокійливу і слабку діуретичну дію. Застосовуються при функціональних розладах нервової, серцево-судинної систем, невритах, невралгія, міозитах, артритах та ін. захворюваннях.

Гарячі ванни затримують тепло в організмі, збуджують нервову систему, прискорюють діяльність серця, мають спазмолітичну і знеболюючу дію.

Місцеві ванни можуть бути ручними, ножними, сидячими, а також для обличчя. Температура їх близька до температури води загальних ванн, але може бути як і більш низькою, так і більш високою.

Загальні протипоказання до бальнеотерапії: гострі запальовальні та інфекційні, онкологічні захворювання, кровотечі, вагітність.

Таким чином, правильне використання можливостей загартовування водою дає можливість підвищити адаптаційні резерви здоров'я і надати можливість організму активно та повноцінно пристосовуватись до змін оточення і перебувати в рівновазі з ним.

Завдання 4. Засвоїти симптоми переохолодження і ступені переохолодження організму людини.

4. Симптоми переохолодження організму людини.

Загальне переохолодження організму - стан, коли на поверхню тіла людини впливає сильний холод, при цьому температура тіла опускається нижче 35 градусів за Цельсієм. При тривалому впливі низької температури тканини замерзають, відбувається пригнічення або повне згасання функцій організму. Варто відзначити, що обмороження і переохолодження є спорідненими поняттями, але розрізняються за типом впливу на людину. Критичним вважається зниження температури тіла до 25 градусів - може настати смерть. Причини переохолодження бувають самими різноманітними.

Для організму найбільш небезпечним є загальне переохолодження, що розвивається у людини, коли вона:

- голодна;
- в стані алкогольного сп'яніння;
- втомлена;
- знаходиться у воді;
- травмована;
- похилого віку або дитина.

Варто відзначити, що переохолодження настає швидше за все, якщо людина знаходиться в холодній воді. При температурі води близько 0 градусів нетренований організм здатний протриматися не довше, ніж годину.

Поганий, незручний, вологий одяг і важкі погодні умови підсилюють негативні ефекти загального переохолодження тіла.

До початкових симптомів переохолодження відносяться: є посиніння губ, холодний шкірний покрив, задишка, збудження, блідість, озноб, швидке серцебиття, «гусяча шкіра».

Якщо людині при початкових симптомах переохолодження не надати своєчасну допомогу, проявляються такі симптоми: втома, загальна слабкість, скутість, сонливість, апатія, втрата свідомості, зупинка серця.

Загальне переохолодження організму розділяється на ступені, згідно температурі тіла, поведінки та інших характеристик потерпілого.

Ступені переохолодження організму людини:

I ступінь – 34-35°C, можливі обмороження кінцівок, озноб, утруднена мова;

II ступінь – 31°C, слабе серцебиття, низький артеріальний тиск, сонливість, рідке дихання, може спричинити серйозне обмороження кінцівок.

III ступінь – нижче 31°C, кисневе голодування мозку, судоми і блювота, втрата дихання.

При переохолодженні постраждалому неодмінно слід надати медичну допомогу. Важливо відзначити, що навіть незначне загальне переохолодження послаблює організм, порушує функції судин головного мозку, провокує респіраторні захворювання, в тому числі тяжкі запалення легень з ускладненнями.

Питання за темою для самоперевірки знань

1. Яке має значення загартовування водою для організму людини?
2. На які групи розподіляють водні процедури в залежності від температури води?
3. На які групи розподіляють водні процедури в залежності від площі дії на тіло людини?
4. Які є види водних процедур, що сприяють загартовуванню організму людини?
5. Схарактеризуйте значення і особливості вологого обтирання шкіри.
6. Надайте характеристику обливанню водою як одному із видів закалювання.
7. Які види душу Ви знаєте?
8. Як правильно приймати контрастний душ?
9. Які є протипоказання до призначення душів?
- 10.3 якою метою треба здійснювати полоскання горла холодною водою?
11. Які вимоги до купання у природних водоймах?

12. Як правильно проводити «моржування»?
13. Які є протипоказання до «моржування»?
14. Які існують симптоми переохолодження організму людини? До чого переохолодження може призвести?
15. У яких випадках загальне переохолодження є найбільш небезпечним для організму людини?
16. Які є ступені переохолодження організму людини? Як їх запобігти?