

**федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования**

**Первый Московский государственный медицинский университет им.  
И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**(Сеченовский Университет)**

**Институт общественного здоровья им. Ф.Ф. Эрисмана**

**Кафедра общественного здоровья и здравоохранения имени Н.А.Семашко**

**Методические материалы по дисциплине:**

**Организация профилактической помощи населению**

основная профессиональная Высшее образование - специалитет - программа специалитета

32.00.00 Науки о здоровье и профилактическая медицина

32.05.01 Медико-профилактическое дело

### **Специальные закаливающие процедуры**

- 1) благоприятная психологическая обстановка;
- 2) пеленание, смена одежды у новорожденных;
- 3) массаж;
- 4) ультрафиолетовое облучение;+
- 5) водные процедуры;+
- 6) воздушные ванны.+

### **Закаливание – это**

- 1) организованный процесс воздействия на человека физических упражнений, природных факторов и гигиенических мероприятий с целью укрепления здоровья;
- 2) комплекс мероприятий, направленных на тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию факторов окружающей среды;+
- 3) система оздоровительных мероприятий;
- 4) комплекс мероприятий, направленных на повышение работоспособности.

### **Разделы личной гигиены**

- 1) гигиена жилых и общественных зданий;
- 2) гигиена полости рта, кожи;+
- 3) гигиена одежды и обуви;+
- 4) гигиена питания;+
- 5) гигиена труда и отдыха.+

### **К комплексным закаливающим процедурам относится**

- 1) обтирание;
- 2) обливание;
- 3) занятия физкультурой на свежем воздухе;+
- 4) плавание в бассейне;+

5) солевые дорожки.+

**К факторам, закаливающим и повышающим иммунорезистентность организма, относятся**

1) рациональное питание;+

2) пульсирующий микроклимат;

3) воздушные и водные процедуры;+

4) теплая одежда;+

5) оптимальная двигательная активность.+

**Общие закаливающие процедуры**

1) ежедневные прогулки на свежем воздухе;+

2) полоскание горла;

3) использование рациональной одежды;+

4) посещение сауны;

5) соблюдение температурного режима в помещении.+