**Приложении 4**

По данным учёных, наиболее распространена у коренных жителей ЯНАО В (III) группа крови. С этим фактором связана сила иммунного ответа, от которой зависит здоровье и продолжительность жизни, восприимчивость организма к заболеваниям. Образ жизни местного населения на ЯНАО закреплялся веками и был связан с оленеводством, охотой, рыбной ловлей, сборов даров тайги. Такая деятельность позволяла адаптироваться к условиям климата. Людям с третьей группой крови очень полезны прогулки в лесу, ходьба на лыжах, занятия восточными единоборствами. Другие группы крови чаще встречаются у пришлого населения. Так, людей с 0(I) группой – 34,2%, с А(II) – 35,6%, В(III) – 21,8%, АВ(IV) – 8,4%. Зная свою группу крови, считают учёные, каждый может правильно организовать своё питание. Людям с первой группой крови рекомендуется включать в рацион рыбу, морскую капусту; со второй группой - боярышник, большое количество овощей; с третьей – оленину, морскую рыбу, клюкву, дикий виноград, шиповник, лимонник; с четвёртой – продукты из сои, молоко, овощи, фрукты. Богатство природы даёт возможность полноценной жизни для людей с любой группой крови.

**Работа с презентацией**

**Правила закаливания:**

Склонным к простудным заболеваниям учащимся рекомендуется дополнительное закаливание ног, а также полоскание горла холодной водой. Для этого ноги погружают в воду комнатной температуры на 1 – 2 мин, с последующим интенсивным растиранием. Температура воды постепенно должна опускаться до 100 С. Полезно босохождение по песку, по рыхлой земле, по лужам после дождя.

Полоскание горла следует начинать с температуры воды 27–280 С, постепенно доводя её до 2–40С.

При закаливании усиливается обмен веществ, повышаются защитные силы организма, укрепляется здоровье, сердечная деятельность становится более интенсивной, ускоряется движение крови по сосудам. У закалённых людей расширение и сужение кровеносных сосудов происходит быстрее. Закалённые люди мало подвержены простуде, они более выносливы.

**Правила закаливания:** *постепенность* (постепенно снижать температуру воды при проведении водных процедур, постепенно увеличивать продолжительность солнечных ванн, весной постепенно облегчать одежду); *систематичность* (закаливающие процедуры должны осуществляться без перерывов, так как перерыв ведёт к частичной утрате уже достигнутого эффекта); *комплексность* предполагает, чтобы при закаливании по возможности использовались различные ванны совместно с солнечными и купанием; обтирание холодной водой с воздушными ваннами в помещении и т.д.

**Первая помощь при обморожениях**

Обморожение возникает при местном действии холода на тело. Главную роль при этом играет мороз, однако возникновению обморожения в значительной мере способствуют влажный воздух и ветер. Холод, действуя на сосуды, вызывает их сужение; в результате этого происходит недостаточное кровоснабжение определённого участка тела, проявляющееся побледнением кожи. Если вовремя не будет оказана первая помощь, то может произойти отмирание тканей. В зависимости от объёма поражения тела различаются три степени обморожения:

1. побледнение и покраснение кожи, вплоть до потери чувствительности;
2. образование пузырей;
3. омертвение (некроз)
4. обмороженных участков тела.

Первая помощь. Главной задачей первой помощи является быстрое восстановление кровообращения. При обморожении первой степени рекомендуется делать водяные ванны с водой комнатной температуры или же лёгкий массаж чистыми руками поражённых участков тела до их согревания. Обмороженные места нельзя растирать снегом, так как в процессе растирания может быть повреждена кожа. После согревания обмороженных участков на них накладывают повязку с борной мазью или же с вазелином.

При обморожениях второй и третьей степеней первую помощь пострадавшему оказывают в умеренно тёплом помещении. Обмороженные участки тела моют водой комнатной температуры, затем на них накладывают марлю, намоченную в воде, которую постепенно согревают. Одновременно пострадавший должен двигать конечностями. После восстановления кровообращения поражённый участок покрывают чистой марлей и перевязывают. Пострадавшему дают пить тёплые напитки. Затем следует позаботиться о его транспортировке в лечебное учреждение.