

МОРЕ ЛЕЧИТ ВСЕ БОЛЕЗНИ

Симанков А.Ю.

г. Сочи, МОБУ Гимназии № 76, 7 класс

Руководитель: Фецул Н.А., педагог дополнительного образования, МБУ ДО «ЦДиЮТиЭ», г. Сочи

Данная статья является реферативным изложением основной работы. Полный текст научной работы, приложения, иллюстрации и иные дополнительные материалы доступны на сайте VII Международного конкурса научно-исследовательских и творческих работ учащихся «Старт в науке» по ссылке: <https://school-science.ru/7/19/40632>.

Основная часть нашей планеты покрыта водой. Из нее практически полностью состоит организм человека и животных. Поэтому неудивительно, что вода играет ведущую роль в жизнедеятельности населяющих Землю существ. Наша страна богата природными источниками и водными ресурсами. Особое место в России занимает Черное море. Я живу в городе Сочи, расположенном на живописном Черноморском побережье. Мы имеем возможность наслаждаться природной красотой моря. Каждое лето миллионы людей из разных регионов и стран приезжают к нам отдыхать. Морская вода – это сложный природный комплекс с особыми физико-химическими и биологическими свойствами. Она содержит в себе почти все элементы таблицы Менделеева. Я расскажу о составе морской воды, о том, что такое талассотерапия, какова польза и вред купания в морской воде, как отдых у побережья сказывается на состоянии человеческого организма.

Актуальность: Берег Чёрного моря – это место, куда приезжают для отдыха и лечения тысячи людей. Для жителей средней полосы России побережье Чёрного моря является одним из самых приемлемых для поправки здоровья. Отсутствие сильной жары, по сравнению с более южными странами и, как следствие, лучшая акклиматизация на курортах, делают черноморское побережье идеальным по климатическим показателям, в особенности для детей и пожилых.

Цель работы. Изучить влияние на здоровье человека отдыха на Чёрном море для определения положительных и отрицательных факторов.

Задачи исследования: изучить литературу, провести социопрос, взять интервью у врача, проанализировать отзывы отдыхающих, разработать памятку.

Гипотеза исследования: Если местное население и отдыхающие будут правильно использовать солнце, климат, морскую воду – они будут здоровы.

Обзор литературы

Общая характеристика черноморского побережья

Физико-географическое положение

Если посмотреть на Черное море на карте мира, можно убедиться, что принадлежит оно к бассейну Атлантического океана и относится к внутреннему типу морей. Его площадь равна примерно 422 тыс. кв. км (по другим сведениям – 436,4 тыс. кв. км). Воды его омывают территории сразу нескольких государств: России, Украины, Грузии, Румынии, Турции и Болгарии. На северо-востоке побережья располагается Абхазия [1]. Черноморское побережье России (ЧПР, Российская ривьера, Российские субтропики) – это узкая прибрежная полоса в Краснодарском крае Российской Федерации между Чёрным морем и хребтами Большого Кавказа. Расположено в субтропической зоне и на большей части своей протяжённости является курортной зоной.

Протяжённость черноморского побережья России от Таманского полуострова до Адлера составляет около 400 км с учётом изрезанности береговой линии. Из них порядка 145 км (36,3%) входят в состав Большого Сочи, в том числе пляжная полоса Сочи составляет 118 км – так называемая Российская ривьера. Российский участок Черноморского побережья Кавказа расположен в крайней северной части субтропического пояса (Приложение 1).

Отличительная особенность Черноморского побережья России – наличие здесь нескольких типов пляжей на относительно коротком 400-километровом участке. Есть здесь и мягкие мелкопесочные, жесткие крупногалечные, бухтовые и скалистые. В районе Анапы есть пляжи с кварцевым песком [7].

Короткие реки Черноморского района (Макопсе, Шахе, Хоста, Сочи, Мацеста и др.) летом мелеют. Поэтому основным оздоровительным природным ресурсом является море. Купальный сезон продолжается свыше 120 дней с середины мая до середины-конца октября с температурой воды от +18 до +24 градусов, в отдельные дни до +29 градусов. Несмотря на то, что Черноморское побережье Кавказа является одним из наиболее старых и развитых ре-

креационных районов страны, высокая освоенность побережья характерна только для городов-курортов – Большого Сочи, Анапы, Геленджика, Сухуми и отдельных курортных посёлков. На территории Черноморского побережья находятся важнейшие районы санитарно-курортного хозяйства и туризма. Здесь сосредоточено 30% лечебных грязей и минеральных вод России.

Климатические условия

Климат черноморского побережья меняется от умеренно-влажного приморско-степного на севере (г. Анапа), приморско-горного (г. Геленджик) до влажного субтропического (г. Сочи). Продолжительность солнечного сияния до 2400 часов в год. Биологическая активность солнца повышенная с избытком УФ летом. Безморозный период длится 290 дней. Время, благоприятное для отдыха и туризма, достигает 190 дней. Весна очень ранняя. Уже к концу марта средняя суточная температура достигает +10 градусов. Лето продолжительное и очень тёплое, преобладает ясная безоблачная погода. Средняя температура воздуха в июне около +20 градусов, в июле-августе – около +23 градусов. Бывают очень жаркие и очень сухие дни, когда температура воздуха может повышаться до +35 градусов.

Осень, особенно сентябрь и октябрь, – самое лучшее время года на Черноморских курортах Краснодарского края. Температура воздуха в октябре +20 градусов, в ноябре +16 градусов, к концу ноября +12 градусов. Зима очень мягкая, отличается неустойчивой погодой, дождливостью. Среднемесячная температура января +4 градуса [2].

Особенности отдыха на Черноморском побережье Краснодарского края.

Лечебный туризм начали осваивать еще древние греки, посещая с этой целью берега гостеприимного Черного моря. Поэтому, с уверенностью можно сказать, что черноморским курортам не одна тысяча лет. Благодаря моде на здоровый образ жизни в мире растет интерес к лечебному туризму. Курорты Краснодарского края всегда были и остаются основным центром лечебного туризма в России. Здесь целая галерея курортов – приморские, степные, горные.

В первую очередь, курорты Краснодарского края (в особенности хорошо известные Сочи, Анапа, Геленджик, Туапсе, Темрюк и Ейск) популярны среди туристов благодаря пляжному отдыху. Отдых на берегу моря также многие совмещают с лечением в санаториях Краснодарского края. Морская вода, солнечное тепло, чистый

воздух оказывают благотворное влияние на здоровье человека. По утверждению ученых, наиболее эффективно и благоприятно для жителей России лечение именно на курортах Краснодарского края. Здесь организм не подвергается слишком сильному воздействию непривычного климата, как это обычно происходит в Турции или Египте, да и влияние стрессовых факторов, связанных с пребыванием в чужой стране, значительно снижается. Предпочтителен бархатный сезон на курортах Юга России благодаря благоприятным погодным условиям, возможности морских купаний и солнечных ванн, обилию фруктов в диетическом питании, которое является одним из ведущих факторов санаторно-курортного лечения при заболеваниях органов кровообращения и при метаболическом синдроме [5].

Талассотерапия

«Море лечит», – изрек Еврипид. «Море – лекарство от всех болезней», – утверждал Гиппократ. Целительные свойства талассотерапии высоко ценились древними римлянами, греками, карфагенянами. «Талассо» – так называлось море на языке Платона. Лечение морем старо, как мир. А вот талассотерапией оно стало называться лет 40 назад.

Талассотерапия, в переводе с греческого буквально означает «лечение морем», но под этим термином на курорте подразумевается и аэротерапия – лечение воздушными ваннами, и гелиотерапия – лечение солнцем, талассотерапию сочетают с песочными ваннами, лечебной гимнастикой, терренкурсом (дозированная ходьба по специально размеченным и оборудованным маршрутам на пересеченной местности). Талассотерапия – это лечебно-оздоровительный комплекс климатических факторов.

Такое понятие, как талассотерапия ввел в обиход знаменитый немецкий терапевт Фридрих фон Халем. Результаты исследований касательно пользы купания в море специалист представил общественности еще в XVIII веке. Чуть позже британский физиолог Ричард Рассел составил трактат о целебных характеристиках соленой воды. В своей работе врач призывал купаться в морской воде, кушать морские продукты и пить воду для оздоровления своего организма. Первые прибрежные курорты стали возникать в конце XIX века. В этот же период придумали купальные костюмы, мода на которые способствовала приобщению людей к плаванию в целебной соленой воде. На самом деле польза морской воды для человека отмечалась еще в трактатах

древнегреческого ученого, врача и философа Гиппократ. Именно он первым предложил применять ее в целях заживления ран, устранения синяков, а также лечения кожных заболеваний, в частности, лишая и чесотки.

Талассотерапия тесно связана с природными факторами, действующими на психику человека через органы чувств: запахи моря, шум прибоя, цветущие растения, морские пейзажи – всё это вызывает положительные эмоции, которые и являются залогом вашего здоровья.

Состав морской воды

Ученые Древней Греции искали связь между морем и телом человека, находя много общего. Современные ученые насчитывают 82 элемента из таблицы Менделеева в морской воде, а в организме человека содержится 81 элемент из 92-х существующих [2]. Немаловажно так же то, что жизнь на Земле возникла именно в воде. Чем же обусловлена польза морской воды? Благоприятное воздействие на организм человека оказывается благодаря ее особому минеральному составу. *Минеральные соли* – способствуют ускоренному оттоку жидкостей из тканей тела, разгоняют обменные процессы в организме. *Кальций* – устраняет депрессивные состояния, прогоняет бессоницу, дает возможность избавиться от судорожных состояний, остеопороза. *Магний* – предотвращает аллергические проявления, снимает нервозность и раздражительность. *Калий* – приводит в норму кровяное давление, избавляет ткани от отеков. *Йод* – незаменимый элемент для нормального функционирования щитовидной железы. *Железо* – принимает участие в процессах формирования эритроцитов крови, обогащения кислородом клеток тела. *Кремний* – улучшает состояние кожи, повышая уровень ее упругости и эластичности. *Селен* – предотвращает образование в тканях патологических клеток. *Сера* – обеззараживает кожу, эффективно борется с развитием всевозможных грибковых проявлений [6].

Кому полезно купаться в море?

Лечебные свойства морской воды объясняются не только составом, но и характером ее воздействия на организм, в частности на кожу. При купании в морской воде в эпидермис (верхние слои кожи) человека, проникают электролиты, на продолжительное время изменяющие кожную среду, повышая реактивность тканей, активизируя обмен веществ и функциональное состояние клеток. Кроме того, купание в мор-

ской воде благоприятно влияет на работу внутренних органов, нормализует обмен веществ, снимает тонус мышц. Давление воды улучшает кровоснабжение сердечно-сосудистой системы: сокращается частота пульса. Посещение морских курортов дает возможность укрепить иммунитет, успокоить нервную систему, улучшить состояние кожи. Особая польза купания в морской воде для детей, беременных женщин, лиц, которые находятся на стадии реабилитации после тяжелых заболеваний. Ведь море выступает настоящим кладом минералов, которые требуются для нормальной жизнедеятельности и восстановления организма. Испарения морской воды, богатые солями и йодом, положительно отражаются на состоянии легких. Ткани дыхательных путей постепенно смягчаются и очищаются. Вот почему на побережье настолько легко дышится. Насыщенный влагой воздух постоянно увлажняет слизистые оболочки носоглотки, что способствует задержанию частичек пыли и предотвращает проникновение патологических микробов в организм. Купание в соленой воде дает возможность получить красивую фигуру, сделать тело более привлекательным и подтянутым. Высокая концентрация минеральных солей и полезных элементов способствует скорейшему выведению из организма токсинов.

Помимо всего вышесказанного, польза морской воды заключается в укреплении зубов и десен. Наличие в такой соленой жидкости концентрированного кальция и брома выглядит хорошим решением для ее использования при полосканиях ротовой полости. Впрочем, применять в данных целях рекомендуется лишь аптечную морскую воду. Полоскать зубы и десны непосредственно у побережья не стоит. Ведь в такой воде, помимо полезных элементов содержится немало патологических микроорганизмов.

Полезным является отдых абсолютно у любого побережья. В то же время нахождение у Чёрного моря имеет свои особенности: положительный эффект для организма обусловлен обилием кислорода в прибрежном пространстве, умеренным количеством минеральных солей в воде. Хвойная растительность на побережье насыщает воздух отрицательно заряженными ионами и фитонцидами, которые оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему.

Другие составляющие талассотерапии

Аэротерапия – это и прогулки по паркам курортов и санаториев, спортивные игры в парковых зонах и на пляже, сон на открытом воздухе, у моря, в специальных климатических павильонах. Микроэлемен-

ты морской воды присутствуют в воздухе на расстоянии до 2 км от берега. Концентрация морских солей в воздухе на территории пляжа в 20 раз больше, чем в 1 км от моря – вот почему мы интуитивно выбираем прогулки вдоль кромки моря даже в ненастную погоду [5]. Пребывание возле моря не ограничивается по времени. Особенно полезно быть у штормового моря, когда оно, превращаясь в гигантский природный ингаляторий, насыщает морской воздух мельчайшими капельками морской воды с электрическими зарядами, морскими солями, фитонцидами морских водорослей и др. полезными компонентами. У больных гипертонией, атеросклерозом, невралгией исчезают головные боли, углубляется и удлиняется сон, уменьшается раздражительность, снижается или нормализуется артериальное давление.

Гелиотерапия, или лечение солнцем. Солнечная радиация оказывает мощное действие и вызывает многообразные реакции со стороны органов и систем в зависимости от преобладания той или иной формы излучения. Различают 3 вида излучения:

Инфракрасные лучи Солнца оказывают преимущественно тепловое действие, проникая в тело на глубину до 4 см.

Видимые лучи воспринимаются сетчаткой глаза. Общая цветовая гамма противоположна серому «пейзажу» промышленных городов. Красное восходящее солнце ранним утром вызывает прилив оптимизма и надежды, постепенно окрашивая побережье оранжево-желтыми тонами тепла и радости. Разнообразные зеленые оттенки субтропической растительности создают ощущение уюта. Бескрайнее голубое море и синее небо умиротворяют душу.

Ультрафиолетовые (УФ) лучи проникают в тело на глубину от 0,6 до 1 мм, но вызывают многообразные реакции в тканях организма. Уменьшается вязкость крови, снижается уровень холестерина, что важно для профилактики и лечения атеросклероза. Повышается иммунитет, усиливается тканевое дыхание, улучшаются обменные процессы. УФ-лучи оказывают губительное влияние на вирусы и бактерии, способствуют синтезу белка, витамина D, многих ферментов, гормонов. Солнечный загар – реакция кожи на УФ-лучи. Через 6–10 часов появляется покраснение – эритема. Спустя 3–5 дней эритема переходит в пигментацию, из-за накопления в коже красящего вещества – меланина. Повторные облучения стимулируют его выработку, кожа темнеет и грубеет за счёт утолщения поверхностного слоя – эпидермиса. Умеренный загар повышает защитные свойства кожи. Средняя

продолжительность нахождения под прямыми лучами Солнца должна составлять в начале 5–10 мин. и постепенно доводиться до 40–50 мин. в день. Лучшее время для принятия солнечных ванн – утренние часы до 11 часов и после обеда – с 16 час, в остальное время рекомендуется быть в тени решетчатого тента или зонта. На пляже следует надевать светлую шляпу, а глаза защищать темными очками. При появлении жжения кожи, головной боли – прекратите прием солнечных ванн. УФ-лучи проникают сквозь облака, поэтому можно загореть в пасмурную погоду и находясь под тентом. На вас продолжают действовать отраженные солнечные лучи. От спокойной водной глади отражаются 60%, от пляжной гальки – 32% лучей. При повышенной чувствительности к Солнцу находиться на пляже лучше только ранним утром. Показано применение специальных косметических средств, которые наносят на кожу за 15–30 минут до начала солнечной ванны.

Рефлексотерапия. Морская галька – природный массажист. Согласно представлениям медицинских школ Востока через подошвы ног можно «подключаться» к любой части тела. С помощью массажа стоп излечивают сложные заболевания, даже такие, как бронхиальная астма и эпилепсия. При заболевании суставов массируется вся подошвенная поверхность. Головные боли снимаются энергичным растиранием зоны между 1 и 2 пальцами стопы. При перенапряжении глаз массируют большие пальцы обеих ног. При насморке так же помогает массаж подошв. Уникальные возможности общего массажа реализуются и при лежании на гальке, подогретой солнцем. Лечебные свойства нагретой до +40 – +50 °С гальки обусловлены высокой теплоемкостью и ее массирующим действием на кровеносные и лимфатические сосуды кожи [5].

Полезные свойства водорослей

Черноморское побережье – это не только солнце, воздух и вода. В Черном море произрастает огромное количество целебных зеленых, бурых и красных водорослей. С древних времен водоросли использовались людьми для питания, в лечебных целях, из них делали подушки, матрацы и т.д. Женщины активно применяли водоросли для сохранения своей красоты, а детям делали обертывания из водорослей для укрепления здоровья и применяли в пищу, как ценный источник витаминов. Это самые древние бескорневые растения на планете Земля. Все питательные вещества водоросли получают из морской воды и синтезируют их в своих клетках. Ламинария,

например, чемпион по содержанию йода и магния, а бурые водоросли отличаются огромным количеством витамина С [3].

Очень часто люди, не знающие о пользе водорослей, приезжая на море после шторма, жалуются на «грязную воду», когда видят в ней плавающие водоросли. Это огромная ошибка! Такая вода – целительный «коктейль». В ней сконцентрировано максимальное количество антибиотиков, полинасыщенных жирных кислот, микроэлементы калия, кальция, натрия, железа, брома, цинка, производных хлорофилла, пектинов и других полезных веществ. Даже при разложении водорослей целебные свойства их не теряются. Люди с поражениями кожи получают выраженный оздоровительный эффект после купания в такой воде. Перечень целебных водорослей Черного моря:

Ульва – зеленая водоросль похожая на морскую капусту. Листья длинные, ярко-зеленые, прозрачные, борчатые, на ощупь – нежные. Источник аминокислот, полезных для работы печени и обновления клеток кожи. Способствует заживлению ран, язв и эрозий.

Зостера – водоросль буро-зеленого цвета, по форме напоминает нить, отсюда название в народе «морской лук». Свойства: противомикробное, против аллергенное. Сырье для изготовления растительного желатина.

Цистозира – бурая водоросль, растет кустарником на камнях. Оказывает косметологический эффект, применяется в пищевой отрасли.

Ламинария – зеленая водоросль, богатейший источник йода. Из нее советскими учеными был создан пенициллин, который спас тысячи жизней.

Собирать водоросли можно самостоятельно. Обертывание можно делать на все тело или только на проблемные участки. Для более эффективного и быстрого воздействия активных веществ морского компресса рекомендуется во время процедуры лечь под солнце на 20-30 минут, процедуры лучше проводить ежедневно или через день. Водоросли в высушенном виде также можно использовать, предварительно распарив их кипятком.

Противопоказания пребывания на Черноморском побережье

Польза Черного моря для здоровья человека доказана, однако существуют некоторые противопоказания. Во-первых, есть целый ряд хронических заболеваний, которые являются прямым противопоказанием к поездке на море – от аллергии до врожденных пороков развития сердца. Поэтому отдыхающие, имеющие такие заболевания, должны обя-

зательно проконсультироваться с врачом по вопросу выбора места отдыха и возможных противопоказаний и ограничений. Помимо гипертоников от мечты отдохнуть на море должны отказаться люди с таким сердечным недугом как стенокардия. Не рекомендуется отпуск «на юге» больным сахарным диабетом. В жару инсулин перестает действовать, что чревато серьезными последствиями. Дискуссионным остается вопрос, а можно ли отдыхать на море аллергикам? Поскольку лето – это пора цветений и время активного солнца, то одни врачи советуют пациентам воздержаться от такого отдыха. Другие же специалисты считают, что если отдыхать на море не в пик сезона, а в межсезонье, то обострений аллергии можно будет избежать [4]. При высокой температуре и повышенной влажности воздуха в условиях курортов влажных субтропиков (Сочия) испарение с поверхности тела затруднено, что приводит к нарушению терморегуляции. У кардиологических больных и пожилых людей могут наблюдаться повышение температуры тела, учащение дыхания и пульса, сгущение крови. Особенно усиливаются эти явления при мышечной нагрузке. Солнечное облучение способствует повышению свертывающих свойств крови с возможным тромбообразованием в сосудах и развитием инфаркта миокарда и мозгового инсульта [5].

Во-вторых, не следует злоупотреблять дарами курортов и без меры загорать, купаться, стараться пройти все оздоравливающие процедуры и питаться на отдыхе одними фруктами, пользу такой «отдых» вряд ли принесет. Все должно быть в меру!

Делая вывод, можно смело утверждать: морской климат действительно благотворно влияет на здоровье человека.

Исследовательская часть

Интервью с врачом-педиатром Голубковой Анной Валерьевной

Я встретился с Анной Валерьевной с целью узнать от специалиста о пользе и вреде отдыха у моря.

– Сегодня популярен отдых на юге, на морском побережье. Какие рекомендации вы даете тем, кто собирается поехать в теплые края?

– Посетить бальнеологический курорт «Мацеста», потому что Мацеста – основное направление в курортологии, лечение сероводородной водой. Прогулки (Терренкур). Флора и фауна. Город Сочи популярен санаториями, помимо купания имеется большая лечебная база.

– А есть ли ограничения для отдыха на юге и какие?

– Дети до 4-х лет. Курортное лечение доступно детям только с 4-х лет. Инсоляция (любое заболевание в обострённый период). Кожные заболевания. Людям с заболеваниями щитовидной железы. Долгое пребывание на солнце.

– Кому не рекомендовано отдыхать летом у моря?

– Онкологическим больным. Людям с острыми инфекционными заболеваниями. В любой острый период заболевания. При всех формах заболевания крови. При эпилепсии. При лучевой болезни. При психологических заболеваниях.

– Как вы считаете, Чёрное море может быть источником здоровья человека?

– КОНЕЧНО!!! Это йодобром. Прежде всего оказывает положительное влияние на функциональное состояние нервной системы. Вода оказывает положительное влияние на кровообращение и состояние сердечно-сосудистой системы. Активизирует обменные процессы.

Социологический опрос

Я составил вопросы и провёл интернет-анкетирование среди взрослых и детей (Приложение 3). В опросе приняло участие 42 детей и 78 взрослых.

Цель опроса: выявить степень популярности отдыха на Черноморском побережье, определить степень информированности о влиянии отдыха на организм.

Результат: опрошенные взрослые и дети предпочитают отдыхать на побережье Чёрного моря (Краснодарского края) (взрослые – 64%, дети – 70%). Наиболее благоприятными факторами являются морской воздух (взрослые – 55%, дети – 40%) и купание в морской воде (взрослые – 56%, дети – 63%). Но полезность солнечных ванн оценивают также большое количество опрошенных (взрослые – 40%, дети – 15%). Почти все опрошенные получают положительные эмоции при купании в море (взрослые – 79%, дети – 74%). В основном опрашиваемые ответили, что знают об отрицательных факторах и противопоказаниях отдыха на юге (взрослые – 70%, дети – 60%) и готовы при необходимости проконсультироваться с врачом (взрослые – 20%, дети – 24%).

Вывод: Взрослые более информированы, дети менее, поэтому необходима разъяснительная работа среди детей. (Приложение 4).

Так же я решил узнать, как население планирует провести предстоящий отпуск. Я составил интернет-опрос и разместил его в социальной сети Вконтакте. В нем приняло участие 755 человек. (Приложение 5).

Результат опроса показал, что большинство (34,3%) планируют провести свой от-

пуск на море в России, но немало и тех, кто поедет на море за границу (26,49%). Отмечу, что люди стремятся именно к морю! Потому что каждый, побывавший на море может в полной мере ощутить его положительное влияние на организм человека.

Подборка Интернет-отзывов отдыхающих на курортах Чёрного моря о влиянии климата и других лечебных факторов на их самочувствие

В Интернете я нашел отзывы отдыхающих на юге. Большая часть населения нашей страны старается отдыхать на курортах Краснодарского края. Отзывы носят в основном положительный характер: отдыхающие на себе ощущают целебное воздействие различных факторов, стараются вновь посетить эти места, привезти на отдых своих родственников, детей. В качестве результата отмечают укрепление иммунитета – способности организма противостоять инфекционным заболеваниям, улучшение состояния при аллергиях. (Приложение 6).

Памятка «Опасные факторы, оказывающие влияние на человека во время курортного отдыха»

В преддверии курортного сезона я решил предостеречь окружающих об отрицательных факторах, влияющих на здоровье человека, отдыхающего на курорте. Для этого по результатам исследования я разработал «Памятку отдыхающему». Так как не все ученики в нашем классе абсолютно здоровы и не все информированы, я предложил памятку им. Надеюсь, что она поможет им отдохнуть без вреда для своего здоровья. А родителей заставит задуматься о том, что тщательное планирование, контроль за своим здоровьем, соблюдение рекомендаций во время пребывания на берегу моря станут основой счастливой полноценной жизни. (Приложение 7)

Заключение

Гипотеза, выдвинутая в начале исследования, подтвердилась. Отдых на черноморском побережье способствует укреплению здоровья.

Как видно, купание в морской воде и длительное пребывание на побережье в целом, выступает отличной профилактикой многих заболеваний. Отдых на море в любое время года может стать для вас незабываемым приключением и принести пользу вашему организму. Если лето – пора активного отдыха, то в межсезонье (так здесь называют время с октября по май) на берег Чёрного моря устремляются люди, желающие поправить свое здоровье или отдохнуть от надоевших северных пейзажей и полюбоваться

на зеленые пальмы среди зимы. Комплекс природных лечебных факторов, используемых в пансионатах Краснодарского края, не найти больше нигде в России. Надо только

грамотно спланировать свой отдых, распределить силы и обратить внимание на свои индивидуальные особенности. Желаем здоровья и активного долголетия!

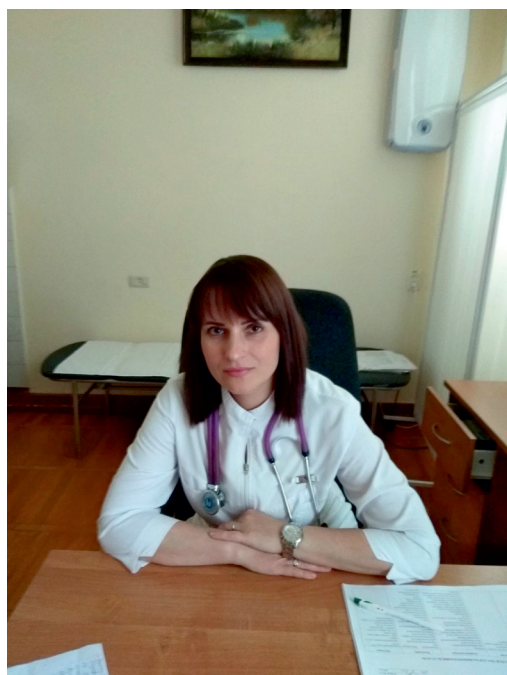
Приложение 1

Географическое положение Черного моря



Приложение 2

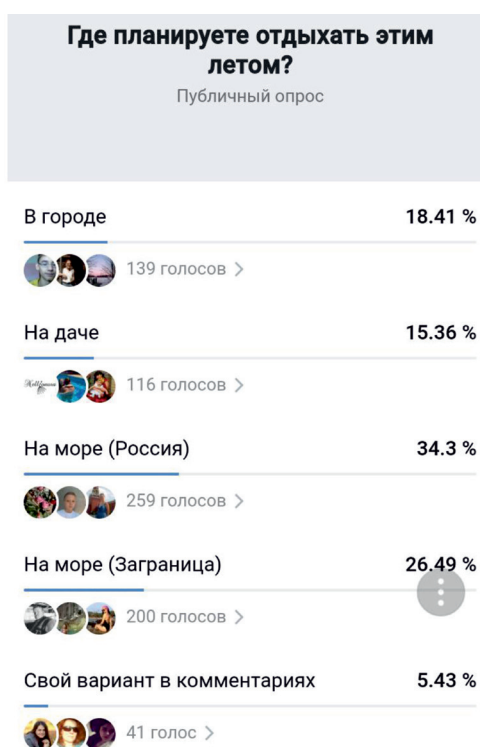
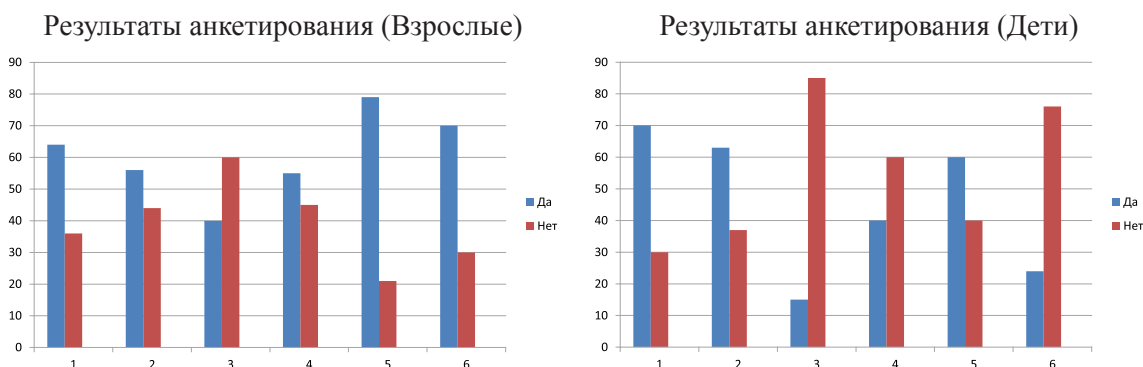
Встреча с врачом-педиатром Голубковой Анной Валерьевной



Приложение 3

Анкетирование на тему «Отдых на Чёрном море»

1. При планировании отдыха во время отпуска, каникул, хотели бы вы отдохнуть на Чёрном море (Краснодарский край)?
Да Нет
2. Как вы считаете, плавание в морской воде укрепит здоровье?
Да Нет
3. Как вы считаете, солнечные ванны укрепит здоровье?
Да Нет
4. Как вы считаете, морской воздух укрепит здоровье?
Да Нет
5. Приносит ли вам положительные эмоции плавание в море?
Да Нет
6. Существуют ли противопоказания и отрицательные факторы отдыха на курортах?
Да Нет
7. Считаете ли вы нужным проконсультироваться с врачом перед поездкой на Чёрное море?
Да Нет



Список литературы

1. Географическое положение Черного моря. Карты, координаты, фото/<http://fb.ru/article/161343/geograficheskoe-polojenie-ch-mogo-morya-karta-koordinaty-foto>

2. Дерюгин К.К. Человек покоряет глубины океана – Москва: Наука, 1965 – с.199

3. Йодо-бромовые водоросли – море отдыха/http://expres.karelia.ru/iodo_bromovie_vodorosli_

4. Кому противопоказан отдых на море?/<http://www.u-lekar.ru/content/view/>

5. Маньшина Н.В. Курортология для всех. За здоровьем на курорт : М, Вече, 2007, с. 596 (26–29)

6. Польза морской воды для организма человека/<http://fb.ru/article/342388/polza-morskoj-vody-dlya-organizma-cheloveka>

7. Черноморское побережье России/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Черноморское_побережье_России