



# О ЗДОРОВЬЕ



Здоровье - это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), *здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.*

Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие - физическую, психологическую и поведенческую.

Физическая составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования.

Психологическая составляющая - это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно - эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами.

Поведенческая составляющая - это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к здоровью молодежи. Поэтому главное для молодых людей — быть здоровыми.

Утренняя гигиеническая гимнастика - зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После пробуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: человек ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

повседневному рабочему состоянию.

1. *Ходьба с хлопками на каждый шаг. Шаг правой ногой – хлопок спереди, шаг левой ногой – хлопок за спиной. 20 шагов каждой ногой.*
2. *О.с. круговые движения одновременно обеими руками вперёд. То же назад, по десять раз.*
3. *Выпад левой ногой влево, руки на пояс. Перенос веса тела на правую ногу – выпад вправо. То же влево, 5-6 раз.*
4. *Упор сидя сзади. Поднять прямые ноги, опустить, упор лежа сзади. 5-6 раз.*
5. *Лежа на спине, руки вдоль туловища. Стойка на лопатках с поддержкой руками, согнутыми в локтевых суставах, под поясницу. 3-5 раз.*
6. *Бег на месте, высоко поднимая колени. 15 шагов.*

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях).

Слабость мышц спины, неправильная осанка способствуют раннему появлению остеохондроза, неблагоприятному положению работы внутренних органов грудной и брюшной полости (со снижением их функции). У школьников с нарушением осанки, как правило, ослаблены опорно-двигательный аппарат и мышцы, неэластичные связки, снижены амортизационные способности нижних конечностей и, что особенно важно, позвоночника. У таких детей очень высока степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках в длину, высоту, выполнении упражнений на спортивных снарядах, занятиях борьбой и т.д.

При правильной осанке позвоночник имеет физиологические изгибы в виде шейного и поясничного лордоза (изгиб кпереди) и кифоза (изгиб кзади) в грудном и крестцовом отделах. Школьникам с выраженным нарушением осанки не рекомендуется заниматься теми видами спорта, которые оказывают большую нагрузку на позвоночник: тяжелой атлетикой, прыжками в высоту и длину, с трамплина и с вышки в воду, акробатикой и т. д.

Дополнительные нагрузки, связанные с сидением на уроке, рекомендуется чередовать с интенсивными физкультминутками: специальными упражнениями для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, конечностей. Продолжительность выполнения упражнений-1-3 мин.



## ***КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ОСАНКИ:***

- стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять;
- ходьба обычная, следя за осанкой;
- ходьба на носках, руки за головой;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад;

- поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох, вернуться в исходное положение (основная стойка - выдох). То же самое другой ногой;
- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - 2 - развести локти в стороны, сводя лопатки - вдох, 3 - 4 - исходное положение - выдох;
- приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться), колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1 - 2, на 3 - 4 медленно вернуться в исходное положение;
- ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад;
- ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной;
- "мельница". Соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука);
- ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад;
- поднимание прямых рук через стороны вверх - вдох. Возвращение в исходное положение - выдох;
- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклоны корпуса в сторону на выдохе;
- ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перевернутой скамейки, руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).



## **Как сохранить зрение за школьной партой:**



Существуют заболевания, которые чаще всего развиваются в школьные годы. Среди них - близорукость и астигматизм, занимающие одни из первых мест.  
Как их избежать?

*При близорукости (миопия)* плохо различаются предметы, расположенные на дальнем расстоянии. Как объясняют офтальмологи, изображение приходится не на определенную область сетчатки, а расположено в плоскости перед ней, поэтому оно воспринимается как нечеткое. Происходит это из-за несоответствия силы оптической системы глаза и его длины. Обычно при близорукости размер глазного яблока увеличен, и чем больше это увеличение, тем сильнее близорукость.

*Астигматизм* связан с нарушением формы хрусталика или роговицы, в результате чего теряется способность к четкому видению (предметы видятся расплывчатыми). Заболевание развивается из-за давления глазных век на глазное яблоко, неправильного положения или сильного приближения глаз к предметам. Школьники зачастую испытывают головные боли, быстрое утомление глаз при чтении и работе за компьютером.

Рост этих заболеваний вызывает тревогу у офтальмологов. По их мнению, основные причины - длительная работа школьников с предметами, находящимися на близком расстоянии от глаз (чтение, письмо, черчение), особенно при неправильном освещении и плохих гигиенических условиях. С введением информатики в школах и повальным увлечением детей компьютерными играми положение стало еще более серьезным.

Лучшим средством профилактики глазных заболеваний считается правильная организация рабочего места в комплексе с тренировкой мышц глаз и отдыхом. По словам специалистов, книги и тетради должны находиться не ближе чем в 30 см от глаз. Большая роль отводится освещению: идеально, если ребенок сидит у окна, когда естественный свет (или свет настольной лампы) падает слева только на рабочую поверхность, не попадая в глаза.

"Следует свести к минимуму занятия на компьютере (не более 10-20 минут в день) и просмотр телевизора. Что касается прогулок, то свежий воздух - залог нормального развития ребенка. Прогулки (не менее полутора часов в день) и занятия спортом помогут ему справиться с учебными нагрузками, увеличат работоспособность и снизят утомляемость".

Родителям необходимо уделить внимание питанию ребенка. Так, для улучшения зрения диетологи советуют включить в рацион школьника творог, кефир, отварную рыбу, говядину и говяжий язык, индейку, морковь и капусту, а также чернику, бруснику и клюкву.

Кроме того, специалисты рекомендуют детям выполнять упражнения для глаз. К примеру, сделать круговые движения открытыми глазами сначала по часовой стрелке, затем против. "Для смены фокуса желательно



в течение двух-трех минут смотреть попеременно на предметы, расположенные вдаль, и на те, которые расположены прямо перед вами, а также вверх, вниз, вправо и влево".

В случае если школьнику уже диагностирована близорукость, то ее следует корректировать с помощью очков и контактных линз. Однако врачи отмечают, что очки и контактные линзы лишь на время компенсируют дефекты зрения, но не избавляют от заболевания. При астигматизме офтальмологи назначают ношение очков с астигматическими линзами. Что касается лечения, то наиболее эффективным методом считается лазерная коррекция.

Как сохранить здоровье ребенка при работе за компьютером?



Даже не очень продолжительная работа за компьютером, не более 1-2 часов, вызывает у 73% подростков общее и зрительное утомление, в то время как обычные учебные занятия вызывают усталость только у 54% подростков. Увлечшись компьютером, испытывая большой эмоциональный подъем, школьники даже не замечают наступившего утомления и продолжают работать дальше. Если же на экране высвечивается не обучающая программа, а одна из многочисленных компьютерных игр, подростки, даже чувствуя утомление, не в силах оторваться от него по несколько часов.

Если приобрести компьютер хорошего качества - тогда ряд проблем отпадет сам собой.

### **НО ЕСТЬ 5 ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ ХОРОШО БЫ ЗАПОМНИТЬ:**

1. Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене.
2. В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка. Поэтому полв нем не надо закрывать паласом или ковром.
3. До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.
4. Считается, что наши зеленые друзья - кактусы - тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.
5. Не забывайте почаще проветривать комнату, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.

Но это еще не все. Нагрузка на глаза при общении с компьютером существенно отличается от нагрузки при других видах зрительной работы - чтения, например, или даже просмотра телепередачи. Добавим сюда и сидячую позу, которая увеличивает статистическую нагрузку и снижает и без того низкую двигательную активность современного ребенка.

# ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Эффективная профилактическая мера - зрительная гимнастика. Ее проводят дважды: через 7-8 минут от начала работы ребенка на компьютере и после ее окончания. Непродолжительная гимнастика - около одной минуты, проста и доступна каждому. Например, сидя за компьютером, ребенок поднимает глаза кверху и, представив летящего там мотылька или бабочку, следит за их полетом из одного угла комнаты в другой, не поворачивая при этом головы - двигаться должны только глаза!

1. На счет 1-4 закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-6 широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. Держа голову неподвижно, перевести взор, зафиксировав его, на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; затем аналогично вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны, переводя глаза прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

5. Не поворачивая головы, закрытыми глазами "посмотреть" направо на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

6. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстоянии 25-30 см, и на счет 1-4 приблизить его к кончику носа, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

## *РАБОЧЕЕ МЕСТО*

Кроме всего, важно знать, как правильно организовать рабочее место. Сделать это не трудно, а сохранению здоровья ребенка помочь может. Так, мебель должна соответствовать его росту.

Стул должен быть обязательно со спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50-70 см от компьютера (чем дальше, тем лучше), упираясь взором перпендикулярно в центр экрана. Посадка прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на  $\frac{2}{3}$  -  $\frac{3}{4}$  длины бедра. Между корпусом тела и краем стола сохраняется свободное пространство не менее 5 см. Руки свободно лежат

на столе. Ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаются под столом на соответствующей подставке.

Стол, на котором стоит компьютер, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов. Помните, занятия на компьютере принесут пользу, если вы прислушаетесь к нашим рекомендациям и будете их выполнять. От этого зависит здоровье вашего ребенка.

