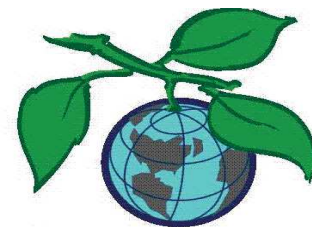
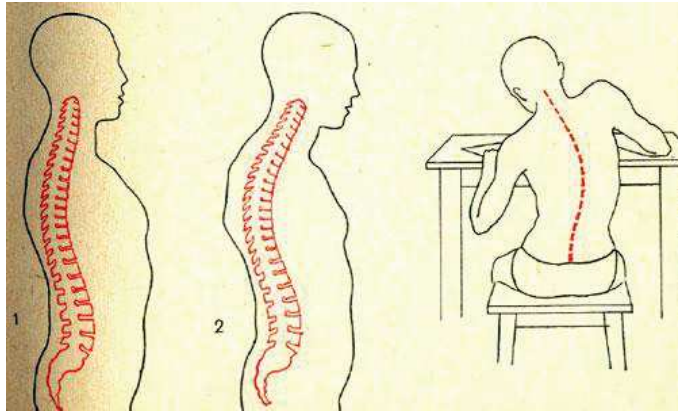


Если хочешь быть здоров..... №1



Правильная осанка школьника



Правильная осанка играет большую роль в жизни человека, так как влияет на здоровье организма в целом. Формирование осанки случается в детстве, поэтому очень важно следить за тем, чтобы осанка была именно правильной.

Как правило, осанка регулируется бессознательно, это умение человека держать себя прямо. В связи с неправильной осанкой возникают определенные болезни, которые сказываются на здоровье костной системы организма и на здоровье внутренних органов.

Но как сформировать правильную осанку школьника и как ее поддержать?

Осанка, значит правильное положение тела, она выглядит так: туловище прямое, плечи распрямлены, голова поднята. Любые вариации от правильного положения это уже неправильная осанка. Стоит отметить, что осанка формируется в детстве и, как правило, в раннем детстве мы себе ее и портим. Неправильное положение тела во время учебы влияет на формирование осанки. В итоге вы получаете кривой позвоночник и проблемы со

здоровьем. Простые правила помогут предотвратить подобные проблемы, если эти правила соблюдать.

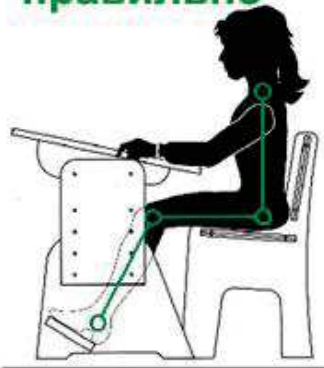
Правила, которые помогут сохранить правильную осанку:

- Правильный портфель это портфель, который распределяет нагрузку на оба плеча. Нельзя, чтобы ребенок носил портфель в одну и ту же руку, это приведет к искривлению позвоночника. Пустой ранец не должен быть слишком тяжелым (оптимальная масса 500-800 г). Вес ранца с учебниками не должен быть выше 10% по тяжести от массы тела ученика. Желательно чтобы ранец был с твердой спинкой.

неправильно



правильно



наклонение к столу для того, чтобы что-то лучше разглядеть.

- Правильное положение за рабочим столом выглядит так: между туловищем и краем рабочего стола расстояние в ладони, нельзя опираться грудью о край стола, расстояние от глаз до парты 30-35 см, локоть на 5 см ниже края стола, а при чтении стул должен находиться под крышку стола на несколько см (3-5 см).

- Правильное положение тела нужно сохранять всегда. Дома должна быть подходящая детская мебель, и нужно соблюдать правила положения за рабочим столом.

- Обеспечьте рабочий стол школьника хорошим освещением, что позволит предотвратить излишнее



Если хочешь быть здоров..... №2



Как сидеть за партой – правила для сохранения осанки.

Чтобы свести к минимуму вред от малоподвижного образа жизни, нужно с детства учиться правильно сидеть за партой и любым другим столом. Необходимо довести до автоматизма такое положение тела за партой:

1. Спина должна быть ровной, позвоночник направлен вертикально. Допускается лишь небольшой наклон вперед, и то при условии сохранения позвоночника ровным, то есть наклон в случае необходимости осуществляется всем корпусом.
2. Плечи все время должны оставаться на одном уровне и образовывать горизонтальную линию, без наклонов. Это получится само собой, если будет выполнено требование первого пункта.
3. Между грудью и партой обязательно оставлять промежуток. В среднем он должен быть таким, чтобы помещалась раскрытая ладонь, повернутая вверх



вдоль края стола. Ложиться на стол или прижиматься к нему грудью категорически запрещено – это нарушает вертикальное положение спины и прямого позвоночника.

4. Руки должны лежать на парте, причем при сгибе в локтях образуется приблизительно прямой угол. Если ребенок привыкнет опускать одну руку вниз, под парту, плечи не будут горизонтальными. Если обе руки опускаются вниз – плечи ссутуливаются, спина округляется и «горбится».
5. Ноги должны стоять на полу твердо, рядом друг с другом. Обе стопы должны полностью касаться пола, от пятки до пальцев. Нагрузка на обе ноги при этом одинаковая.
6. Запрещается класть ногу на ногу. Ноги должны быть параллельны друг другу и сгибаться в коленях так, чтобы бедро и голень образовывали между собой прямой (или максимально близкий к нему) угол.
7. Подпирать голову одной или двумя руками, опираться о стол локтями и тянуться в любую сторону, прикасаясь к краю стола подмышками, - нельзя.
8. Нельзя также наваливаться спиной на спинку стула. Она предназначена для легкой поддержки и временного отдыха. Если касаться спинки – то всем позвоночником, а не только поясничным или другим отделом.

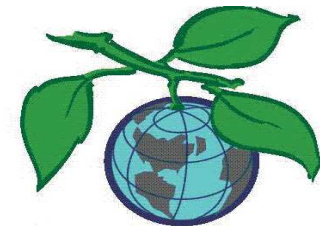
ШКОЛЬНИКУ НА ПАМЯТЬ

**Парта – это не кровать,
И нельзя на ней лежать.
Ты сиди за партой стройно
И веди себя достойно.**



**Учитель спросит - нужно встать,
Когда он сесть позволит – сядь.
Ответить хочешь – не шуми,
А только руку подними.**

Если хочешь быть здоров..... №3



Если вы вынуждены проводить много времени за компьютером, то вы наверняка замечали, что после длительного сидения перед экраном у вас сильно ноют и болят плечи, спина, шея... Знаете, почему?

Эти неприятные, болезненные ощущения вызваны тем, что вы неправильно сидите!



Как правильно сидеть и работать за компьютером – 10 золотых правил:

1. Отрегулируйте стул таким образом, чтобы вы могли сидеть ровно, но комфортно. Ваша спина должна слегка опираться на спинку стула.
2. Чтобы избежать излишнего напряжения плеч, шеи и поясницы, поднимите сиденье стула таким образом, чтобы ваши локти были согнуты под углом в 90 градусов, а запястья комфортно лежали на столешнице.
3. Монитор и клавиатуру расположите прямо перед собой. При работе с клавиатурой, расположите ее так, чтобы клавиатура была прямо перед вами. При работе с цифрами, расположите клавиатуру так, чтобы панель цифр была перед вашей рабочей рукой. Ваш корпус должен располагаться на расстоянии 20 см от клавиатуры.
4. Ваши локти должны быть согнуты и удобно расположены на подлокотниках кресла или же на столешнице.
5. Расположите компьютерную мышь таким образом, чтобы вы могли управлять ей, держа локоть согнутым и лежащим на подлокотнике кресла или столешнице. При этом ваше запястье должно быть расслаблено и направлено вперед. Для удобства вы можете подложить под него специальную эргономическую подушечку.
6. Расположите предметы на своем рабочем столе так, чтобы вы могли дотянуться до нужных вещей, не разгибая локтя. Вещи, которые вы не используете, рекомендуется убрать со стола.
7. Распрямите ноги и удобно поставьте их на твердую поверхность (пол или специальную подставку), но не располагайте их согнутыми под стулом.
8. Вытяните руку перед собой: если вы не можете дотянуться до верхнего края экрана кончиками пальцев, подвиньте его ближе к себе.
9. Верхняя часть экрана должна располагаться на уровне ваших глаз. Если вы носите очки, то наклоните экран примерно под тем же углом, под которым вы обычно читаете книгу в очках.
10. Каждый час поднимайтесь со своего рабочего места на несколько минут и делайте небольшую зарядку, чтобы расслабиться и растянуться



Если хочешь быть здоров..... №4



Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!



А почему человеку среди листочков и цветочков так хорошо?! Зачем нам много парков? И что это за метод такой – лечение лесом?

Вспомним, как летним днем мы выбираемся за грибами. Как сразу среди берез и сосен поднимается настроение, как дышится легко и как по возвращении хочется спать. Что это? Какое чудесное влияние оказывает на наш организм лес?

В лесу менее заметны колебания атмосферного давления и вообще изменения погоды, изучили специалисты. В ненастье здесь тормозятся порывы ветра, кроны деревьев рассеивают солнечную радиацию. Зимой в лесу теплее, летом – свежее.

Вот что говорят ученые про влияние на наш организм. Воздух среди деревьев содержит много отрицательно заряженных ионов. Тогда как в

наших квартирах и городах полно пыли и тяжелых положительно заряженных ионов. Отрицательно заряженные ионы позитивно действуют на весь организм, стимулирует активность людей, положительно заряженные, напротив, угнетают.

Поэтому-то в лесу так легко: повышается интенсивность газообмена, улучшается дыхание. Воздух в лесу, говорят, чище, чем в операционной в несколько раз.

Такого понятия, как лесотерапия, официально, конечно, не существует, но с учетом всего, что "может" лес, удастся если не вылечить свои болячки, то как минимум улучшить самочувствие. Впрочем, лес называют главным помощником врача. Лечение именно на лесных курортах выходит самым естественным и при многих заболеваниях наиболее эффективным. Почему?

В лесу сам воздух лечит, и это не аллегория. Лесной воздух содержит почти две сотни биологически активных, летучих веществ. Называют их фитонциды. Эти вещества в лесу витают как есть. В иных условиях их получают искусственно, например, в медицине используются фитонциды чеснока, лука, эвкалипта, редьки, хрена,

шалфея, черемухи и других растений. Фитонциды, сконцентрированы больше всего там, где растут черемуха, дуб, береза и клен, обладают выраженным антимикробным действием, положительно влияют на иммунную систему и кровообращение.

Подсчитано, что один гектар лиственного леса "вырабатывает" фитонцидов за сутки 2 килограмма. Больше фитонцидов выделяется в молодом лесу, в жаркие дни начала лета, во второй половине дня. И вот уже успокаиваются нервы, снимается усталость и напряжение.

Так для людей, страдающих бессонницей, нервными расстройствами, заболеваниями органов дыхания лесной воздух просто необходим, как первейшее лечебное средство.



Если хочешь быть здоров..... №5



Сменная обувь. Зачем она нужна.



Не первый год в школе ведутся настоящие баталии по поводу сменной обуви. Ученики упорно не желают менять обувь, приходя в школу, а учителя с таким же упорством требуют эту самую сменку уже на входе в школу. Ситуация, честно говоря, парадоксальная - просто какое-то недопонимание сторон или примитивное упрямство?

Должно же быть разумное объяснение этой непростой ситуации.

Как пояснил профессор кафедры гигиены и основ экологии АГМУ Владимир Беккер, **если ребенок несколько часов в теплом помещении находится в зимней обуви — происходит перегрев стопы. Из-за этого начинает развиваться плоскостопие. А как известно, плоскостопие приводит к различным серьезным заболеваниям ног и даже позвоночника.** К сожалению, обследования школьников показывают, что процент ребят с плоскостопием ежегодно растет, причем избавиться от него — достаточно сложно. Согласно п. 3 ст. 32 Закона РФ "Об образовании" образовательное учреждение несет

ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время образовательного процесса – поэтому вопрос сменной обуви напрямую касается здоровья школьника. Что касается законодательного закрепления: Устав школы самое оно.

Обувь, в которой ребенок ходит по улице, не годится для школы по нескольким причинам: во-первых, эта обувь к тому времени, как ребенок доберется до школы, в очень редких случаях остается чистой; **во-вторых**, эта обувь слишком теплая, и ноги ребенка в ней потеют, ребенок испытывает дискомфорт, что отвлекает его от сосредоточенных занятий; кроме того, повышается вероятность развития грибковых заболеваний ног; **в-третьих**, эта обувь слишком тяжелая и не позволяет ребенку почувствовать себя раскованно на перемене (после продолжительного сидения за партой хочется побегать, попрыгать - этого требует организм, - а тяжелая обувь мешает); **в-четвертых**, эта обувь, как правило, недешевая, довольно быстро приходит в негодность, если ребенок носит ее в течение всего учебного дня (и все-таки бегают в ней, и прыгают).

Сменная обувь, которую ребенок берет с собой в школу, должна отвечать следующим требованиям:

- * она должна быть достаточно мягкой, чтобы не стеснять движения стопы;
- * она должна быть легкой;
- * сменная обувь должна быть выполнена из материала, легко пропускающего воздух; тогда ноги у ребенка не будут потеть;
- * наиболее подходящий материал для верха сменной обуви - плотная ткань;
- * каблуки у сменной обуви не должны быть слишком твердыми;
- * подошва сменной обуви должна быть выполнена из материала, который не пачкает пол (в противном случае пол в классе и школьных коридорах может оказаться разрисованным черными линиями) – это называется профилактическая обувь. На этот счет есть Информационное письмо разработано НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН (д. м. н. П. И. Храмцовым, к. м. н. Н. К. Барсуковой, к. б. н. Л. М. Текшевой, А. М. Курганским) при участии Центра образования № 1998 «Лукоморье» (д. м. н. проф. Е. Н. Сотникова) и ЗАО МОФ «Парижская коммуна» (Е. Б. Звончук) .

Если хочешь быть здоров..... №6



5 советов, как правильно одеваться зимой

Теплая одежда не только уберезет вас от простуды, но и сохранит жизнь. Кардиологи выяснили, что в холодный период вероятность инфаркта на 5% выше. О том, почему это происходит и как этого избежать, читайте в теме дня.

1. Носите головной убор.

Надень шапку, а то менингитом заболеешь!» – говорила нам мама перед выходом на улицу. В действительности шапка с менингитом никак не связана, так как это заболевание вызывается энтеровирусами или менингококками. Впрочем, это не значит, что можно разгуливать на морозе без убора! Переохлаждение головы приводит к потере слуха (или стойкой сенсоневральной тугоухости), хроническим мигреням и невралгии лицевого и тройничного нервов, когда у больного может перекосить половину лица. Так что не бойтесь показаться смешным и не терпите до последнего. Здоровье – важнее моды.



2. Носите шарф.

Шарф выполняет две важные функции. Во-первых, он защищает от продуваний горло, пожалуй, это самая уязвимая для холода часть тела. Во-вторых, шарф удерживает тепло в горловине куртки. При этом не имеет значения, из какого материала сделан шарф. Он должен быть плотным и не очень длинным, чтобы концы

шарфа не могли за что-нибудь зацепиться. Кроме того, шарфом можно закрыть лицо в трескучий мороз.

3. Носите термобелье.

Сама по себе одежда не греет. Она только сохраняет тепло тела. Чем больше слоев одежды, тем больше воздушных прослоек, удерживающих тепло. Но если вы перестараетесь, то обязательно вспотеете, а пот при испарении сильно остужает тело. Решить эту проблему может термобелье, которое сохраняет тепло и отводит лишнюю влагу.

Синтетика или натуральные материалы?

Влагоотводящее термобелье делается из синтетики, которая сильно раздражает кожу, а термобелье из натуральных тканей стоит очень дорого. Шерсть не теряет своих термосберегающих свойств, даже если намокает. Если вы можете позволить себе, выбирайте товар из шерсти.

4. Носите перчатки.

Отсутствие перчаток зимой грозит не только раздражением кожи кистей после обморожения – цыпками. На морозе сосуды сужаются, чтобы не отдавать тепло. Эта рефлекторная реакция вызывает сужение коронарных сосудов, что чревато сердечным приступом. Этот феномен получил у американских кардиологов шутивное название «новогодний приступ». Помните, что ему намного больше подвержены мужчины.

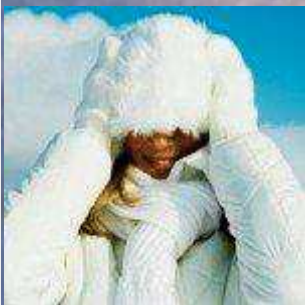
Перчатки или рукавицы?

Рукавицы намного теплее, чем перчатки: пальцы греют друг друга. Кроме того, их можно сложить в кулак. Существуют модели рукавиц-трансформеров, которые легко превращаются в перчатки. Это лучший вариант, который совмещает удобство и комфорт.

5. Носите теплую обувь.

Ноги ближе всего к холодной земле, поэтому важно надевать такую обувь, чтобы потеря тепла была минимальной. Чем толще подошва, тем хуже теплообмен между ступней и поверхностью земли.

Воздержитесь от покупки уггов, ортопеды крайне не рекомендуют носить эту обувь.



Если хочешь быть здоров..... №7



БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



-  В гололед надевайте обувь на низком каблуке с рельефной подошвой из пористого материала.
-  Если вы передвигаетесь с помощью трости, наденьте на нее резиновый колпачок или возьмите лыжную палку с хорошо заточенным металлическим наконечником.
-  Выходите пораньше, чтобы перемещаться не торопясь.
-  Не занимайте руки хрупкой или тяжелой ношей и не держите руки в карманах.
-  По возможности не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей сосульки или обледенелой ветки.
-  Соблюдайте особую осторожность при переходе дороги.
-  Внимательно смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места (замерзшие лужи, склоны, лестницы и т.п.).
-  Если скользкое место невозможно обойти, то передвигайтесь по нему небольшими скользящими шажками на слегка согнутых ногах, наступайте на всю подошву.
-  Если вы поскользнулись, старайтесь присесть, сгруппироваться, приземлиться на бок и перекатиться.
-  Не торопитесь подняться, убедитесь, что нет травм, попросите прохожих помочь вам.
-  Если никого рядом нет, повернитесь на живот, встаньте на четвереньки и только потом выпрямляйтесь, стараясь придерживаться за какую-нибудь опору.
-  Если появилась резкая боль, не двигайтесь и не позволяйте никому передвигать вас, вызовите скорую.

Гололёд (устаревший [синоним](#) — ожеледь) — нарастающие [атмосферные осадки](#) в виде слоя плотного стекловидного льда (гладкого или слегка бугристого), образующегося на растениях, проводах, предметах, поверхности земли в результате десублимации водяного пара^[нет в источнике] на охлаждённых до 0 градусов по Цельсию и ниже поверхностях, намерзания частиц осадков ([переохлаждённой мороси](#)^[en], [переохлаждённого дождя](#)^[en], [ледяного дождя](#), [ледяной крупы](#), иногда дождя со снегом) при соприкосновении с поверхностью, имеющей отрицательную температуру^{[1][2]}.

Наблюдается при температуре воздуха чаще всего от нуля до -10°C , иногда до -15°C (при резком потеплении после периода устойчивых морозов, когда земля и предметы ещё сохраняют отрицательную температуру — и при температуре воздуха $-3...+0,5^{\circ}\text{C}$) в условиях слабого ветра или его отсутствия. Сильно затрудняет передвижение людей, животных, транспорта. Толщина отложения гололёда обычно небольшая, но в некоторых случаях может достигать одного и даже нескольких сантиметров, что приводит к обрывам проводов и обламыванию ветвей деревьев. Нарастание гололёда продолжается столько, сколько выпадают переохлаждённые осадки (обычно несколько часов, а иногда при мороси и тумане — несколько суток).

