

«Здоровьесберегающие технологии»

Климентьева Г.Д.
старший преподаватель кафедры
естественно-математических
дисциплин

2019 год

Что такое здоровье?

➤ «Здоровье - самый дорогой, недолговечный и требующий особого внимания продукт» Ю.П.Гуцко

➤ «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля» Шопенгауэр

➤ «Здоровье — предмет, который стоит того, чтобы поговорить о нем серьезно» Н.М.Амосов

➤ «Здоровье – это уважительное отношение к своему телу и ощущение счастья»

➤ «Здоровье - это когда болит, каждый день в разных местах.... а если болит каждый день в одном месте - это болезнь» Раневская

Что такое здоровье?

ЗДОРОВЬЕ

*– это не только
отсутствие
болезней и
дефектов, но и
полное физическое,
психическое,
духовное и
социальное
благополучие
(ВОЗ)*

**Здоровье - это
основа**

1. Долголетия
2. Здоровые дети-
счастливая семья
3. Любимая работа

*Что еще для Вас
здоровье?*

Зависит здоровье

от

образа жизни
на ?

услуг медицины
на ?

Здоровье

экологии
на ?

наследственности
на ?



Зависит здоровье

от

образа жизни
на 50 -70%

услуг медицины
на 10%

Здоровье

экологии
на 20%

наследственности
на 20%

От здоровья зависит:

- продолжительность жизни
- социальный статус
- благополучие семьи и т.д.

Генетический потенциал продолжительности жизни человека - 120- 140 лет

- 5 народностей, представители которых доживают до 120 и более лет:
- богазы, армяне, азербайджанцы, грузины и хунзукуты (японцы, китайцы)
- Доктор Ли из Китая, родившийся в Тибете прожил **256** лет

- В настоящее время можно насчитать лишь 5 народностей, представители которых доживают до возраста 120-140 лет на Востоке, Тибете и в Западном Китае. Эти люди были описаны еще в 1964 г. Джеймсом Хилтоном, написавшим книгу “Потерянный горизонт”. Старейшим человеком, согласно имеющимся там данным был **доктор Ли Цань Юнь**, родившийся в Тибете и переживший за это время 23 жены. Двадцать четвертая стала его вдовой. Когда ему было 150 лет, он получил от императорского китайского правительства особый сертификат, удостоверяющий, что ему действительно 150 лет, а родился он в **1677** году. Когда ему исполнилось 200 лет, он получил вторую грамоту. Документы свидетельствуют, что умер он в возрасте 256 лет. В 1933 году, когда он умер, о нем писали в “Нью-Йорктаймс”, “Лондонтаймс”, где все было довольно хорошо подтверждено документами.

Хунзы или хунзукуты.



- Долину реки Хунза (граница Индии и Пакистана) называют «оазисом молодости». Продолжительность жизни обитателей этой долины — 110-120 лет. Они почти никогда не болеют и выглядят молодо.

Подробнее: http://islam-today.ru/islam_v_mire/musulmansk_aa-narodnost-cleny-kotoroj-dozivaut-do-120-let-i-pocti-nikogda-ne-boleut/

- Шотландский врач **МакКаррисон**, первым описавший Счастливую долину, подчеркивал, что потребление белков там находится на низшем уровне нормы, если вообще это можно назвать нормой. Суточная калорийность хунзы составляет в среднем **1933 ккал** и включает в себя **50 г белка, 36 г жира и 365 г углеводов**. Шотландец жил в непосредственной близости от долины Хунза в течение 14 лет. Он пришел к выводу, что именно диета является основным фактором долголетия этого народа. Если человек питается неправильно, то от болезней его не спасет и горный климат. Поэтому неудивительно, что соседи хунза, живущие в тех же климатических условиях, страдают самыми различными заболеваниями. Их продолжительность жизни в два раза короче.



Богазы

- В восточном Пакистане жила группа людей, которых называли богазами. Эти люди тоже известны как долгожители. Они жили 120-140 лет.



Средняя продолжительность жизни

Страны	Мужчины	Женщины
<i>Сан-Марино</i>	77,6	85,0
<i>Япония</i>	77,5	84,1
<i>Германия</i>	77	82
<i>Канада</i>	76,0	83,0
<i>Великобритания</i>	75,0	80,5
<i>Китай</i>	69,6	73,3
<i>Россия</i>	62,6	72

Экология 20%

- ✓ **Химическое загрязнение среды**
- ✓ **Биологическое загрязнение и болезни человека (болезнетворные микроорганизмы, вирусы, гельминты, простейшие)**
- ✓ **Воздействие окружающей среды (звуки)**

Загрязнение питьевой воды
и источников питьевого и
рекреационного
назначения (химическое,
биологическое)

Загрязнение почв
селитебных территорий
(химическое,
биологическое,
радиоактивное)

**Угроза и ухудшение
состояния здоровья
человека**

Загрязнение
атмосферного
воздуха
(химическое,
биологическое)

Ионизирующее
излучение

Меры



Меры

- Охранять водоемы от загрязнения (особенно пресной воде)
- Не загрязнять почву
- Научить детей бережному отношению к природе
- Заняться борьбой с загрязнением воздуха
 - Установка фильтров
 - очистка воздуха в помещении с помощью устройств
 - проводить влажные уборки
 - Озеленение

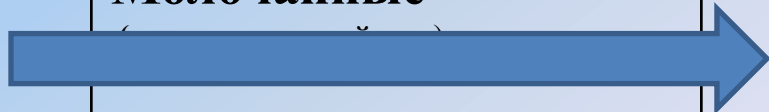
Очистка зелеными насаждениями

- 1 га соснового бора осаждает 37 тонн пыли
- Еловый – 30 тонн
- Заросли дубравы – 54 тонны
 - Один тополь – 44кг в год
 - Сосна – 10 кг
 - Ель – 6 кг

Лес является самым эффективным фильтром очищения воздуха от пыли и вредных примесей

Рекомендации к озеленению образовательных учреждений

<p>Растения, летучие соединения которых обладают бактерицидной, антифугальной активностью</p>	<p>Растения, летучие выделения которых обладают лечебными свойствами</p>	<p>Растения – фитофилтры, поглощающие вредные газы</p>
<p>Агавовые Сансевьера трехполосая, агава американская</p>	<p>Ароидные Монстера привлекательная (головная боль, нервная система, нарушения ритмов сердца)</p>	<p>Лилейные Хлорофитум хохлатый</p>
<p>Аралиевые Плющ обыкновенный</p>	<p>Гераниевые Пеларгония душистейшая (улучшает кровообращение, помогает при бессоннице)</p>	<p>Агавовые Сансевьера трехполосая,</p>
<p>Ароидные Диффенбахия пятнистая</p>	<p>Рутовые Лимон (улучшает общее состояние, стабилизирует давление, улучшает сократительную функцию миокарда))</p>	
<p>Бегониевые Б. вечноцветущая Б. светящаяся</p>	<p>Молочайные</p>	



Растительность дома

Воздух в квартире в несколько раз загрязненнее, чем на улице. Различная бытовая техника, пластиковая мебель, мебель из ДСП, линолеум, панели, краска, обои, стиральные порошки и моющие средства – все это насыщает воздух в квартирах и офисах ядовитыми соединениями: бензолом, толуолом, фенолом, формальдегидом, угарным и углекислым газами, оксидами азота и аммиаком.

Лучшие 7 растений для очистки воздуха внутри помещения:

1. **Шеффлера (Schéfflera или Зонтичное дерево)** — буквально создана для помещений, в которых курят. Она прекрасно «усваивает» и нейтрализует никотин и смолы, содержащиеся в табачном дыме.



2. **Сциндапсус золотистый (Epipremnum aureum или Потос) вьюн** очищает воздух от бензола. Обширные листья воспринимают большое количество этого вещества. Вырастает он быстро, а поливать его можно довольно редко.



Детско-подростковая
популяция в России составляет
около 30 млн. человек, из них
почти 20 миллионов дети,
посещающие образовательные
учреждения

Состояние здоровья современных школьников

За последние 10 лет произошло значительное ухудшение состояния здоровья школьников.

Самый значительный рост заболеваемости (в 1,5 раза) за последние 10 лет отмечается среди подростков **старшей возрастной группы**. Анализ результатов общероссийской диспансеризации свидетельствует о том, что эта возрастная группа может быть охарактеризована как **критическая**.

- ✓ ухудшение социально-экономических условий в стране;
- ✓ рост распространенности факторов риска различной природы среди подростков;
- ✓ ухудшение медицинского обеспечения;
- ✓ перманентное реформирование системы образования.

Школьные здоровьеразрушающие факторы

- ❑ **Высокий объем учебных и внеучебных нагрузок, интенсификация процесса обучения,** а также дефицит времени для усвоения информации являются выраженными психотравмирующими факторами для школьника, что в сочетании с уменьшением продолжительности сна и прогулок, снижением физической активности оказывает стрессорное воздействие на развивающийся организм.

□ Существенным фактором, ухудшающим здоровье школьников является **низкая двигательная активность.**

Дефицит двигательной активности уже в младших классах составляет 35-40%, а среди старшеклассников – **75-85%.**

- **Значимой причиной** ухудшения состояния здоровья школьников является недостаточная адекватность современной системы **гигиенического обучения и воспитания по формированию у детей и подростков умений и навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), сознательного и ответственного отношения к своему здоровью.**

Среди функциональных расстройств «лидируют»

- нарушения системы кровообращения (25 %),
- второе место стали занимать нарушения опорно-двигательного аппарата (17 %).
- На третьем месте - эндокринно-обменные нарушения (до 14,0%).
- около половины выпускников 11 классов мальчиков и до 75 % девочек не в состоянии выполнять нормативы физической подготовленности.

Последствия

❖ функциональные отклонения
в состоянии здоровья

➤ среди юношей 15-17 лет
увеличилась на **89%** ,

➤ среди девушек – на **51,6%**.

«Школьные болезни»

Нарушения осанки

Ухудшение зрения

Невроз

*наиболее
распространенные*

80 % выпускников школ имеют ограничение в выборе профессии по состоянию здоровья и более 35 % юношей непригодны к службе в армии, имеющиеся заболевания и расстройства у 22-25 % девушек могут в дальнейшем привести к нарушениям реализации репродуктивной функции, сокращению рождаемости.

Среди детей и, особенно, подростков в современных условиях нашли широкое распространение деструктивные формы поведения: **курение, алкоголь, наркотики, раннее сексуальная активность, девиантные формы поведения**

В республике Бурятия

**Рост заболеваемости
наблюдается почти по
всем классам и
группам болезней.**

Хронические болезни

1 место – болезни
органов пищеварения

(увеличился с 11% до
20,3%)

2 место болезни нервной
системы (увеличилось
в 4,5 раза с 3,8% до
17,3%)

3 место болезни костно-
мышечной системы

• **Три класса патологии:**

1. Болезни органов
дыхания

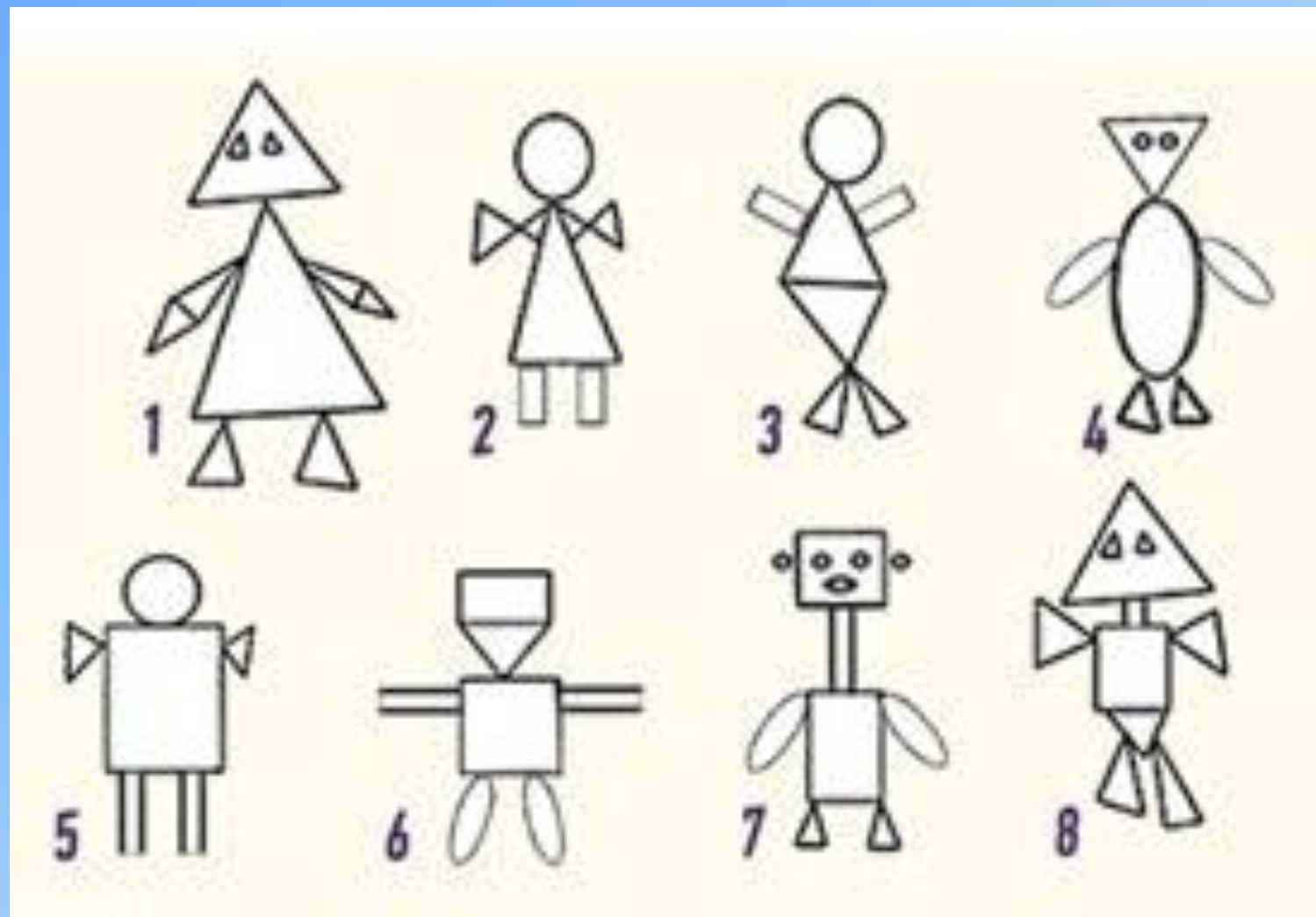
2. Болезни эндокринной
системы

3. Болезни органов
пищеварения

Динамика заболеваемости населения Республики Бурятия

Нозологические формы	Кратность увеличения показателей	
	детская	взрослая
Общая заболеваемость	1,9	2,7
Инфекционные и паразитарные болезни	0,8	1,4
Туберкулез всех форм	1,4	2,2
Новообразования	40,0	7,7
Болезни эндокринной системы	3,0	7,6
Болезни крови и кроветворных органов	5,3	11,8
Психические расстройства	7,2	1,8
Болезни нервной системы и органов чувств	0,8	0,9
Болезни системы кровообращения	4,0	5,2
Болезни органов дыхания	5,6	10,3
Болезни органов пищеварения	9,2	8,5
Болезни мочеполовой системы	5,6	5,0
Осложнения беременности		5,2
Осложнения родов		3,9
Болезни кожи и подкожной клетчатки	2,1	3,0
Болезни костно-мышечной системы	12,5	3,6
Врожденные аномалии (взр. с)	5,8	1,5
Несч. случаи, отравления и травмы	3,4	1,8

Тест на определение своего характера



Результаты:

1 тип – «руководитель»

Обычно это люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности. Ориентированы на социально-значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающимся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определенных границах.

Нужно помнить, что проявление данных качеств зависит от уровня психического развития. При высоком уровне развития индивидуальные черты развиты, реализуемы, достаточно хорошо осознаются. При низком уровне развития могут не выявляться в профессиональной деятельности, а присутствовать ситуативно, хуже, если неадекватно ситуациям. Это относится ко всем характеристикам.

- **2 тип – «ответственный исполнитель»**

Обладает многими чертами типа «руководитель», однако в принятии ответственных решений часто присутствуют колебания.

Данный тип людей более ориентирован на «умение делать дело», высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту, т.е. характеризуется повышенной чувствительностью к правдивости. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжения.

- **3 тип – «тревожно-мнительный»**

Характеризуется разнообразием способностей и одаренности – от тонких ручных навыков до литературной одаренности. Обычно людям данного типа тесно в рамках одной профессии, они могут поменять ее на совершенно противоположную и неожиданную, иметь также хобби, которое по сути является второй профессией. Физически не переносят беспорядок и грязь. Обычно конфликтуют из-за этого с другими людьми.

Отличаются повышенной ранимостью и часто сомневаются в себе. Нуждаются в мягком подбадривании.

- **4 тип – «ученый»**

Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают «концептуальным умом», отличаются способностью разрабатывать «на все» свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают свое поведение.

Представители данного типа часто встречаются среди лиц, занимающихся синтетическими видами искусства: кино, цирк, театральнo-зрелищная режиссура, мультипликация и т.д.

- **5 тип – «интуитивный»**

Люди этого типа обладают сильной чувствительностью нервной системы, высокой ее истощаемостью.

Легче работают на переключаемости от одной деятельности к другой, обычно выступают «адвокатами меньшинства», за которым стоят новые возможности. Обладают повышенной чувствительностью к новизне. Альтруистичны, часто проявляют заботу о других, обладают хорошими ручными навыками и образным воображением, что дает возможность заниматься техническими видами творчества.

Обычно вырабатывают свои нормы морали, обладают внутренним самоконтролем, т.е. предпочитают самоконтроль, отрицательно реагируя на посягательства, касающиеся их свободы.

- **6 тип – «изобретатель, конструктор, художник»**

Часто встречается среди лиц с «технической жилкой». Это люди, обладающие богатым воображением, пространственным видением, часто занимаются различными видами технического, художественного и интеллектуального творчества. Чаще интравертированы, так же, как интуитивный тип, живут собственными моральными нормами, не приемлют никаких воздействий со стороны, кроме само контроля. Эмоциональны, одержимы собственными оригинальными идеями

- **7 тип – «ЭМОТИВНЫЙ»**

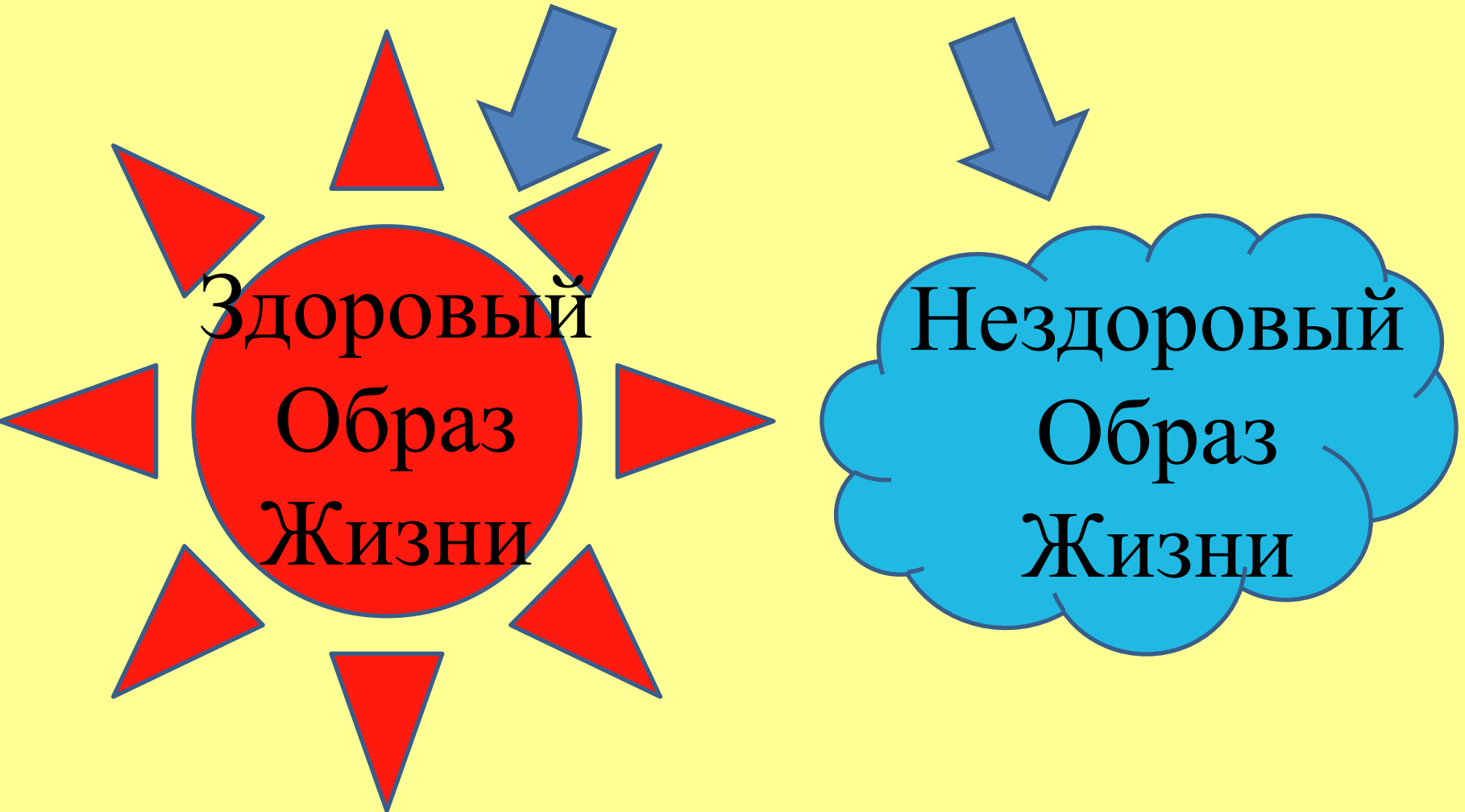
Обладают повышенным сопереживанием по отношению к другим людям, тяжело переживают жестокие кадры фильма, могут надолго быть выбитыми из колеи и быть потрясенными от жестоких событий. Боли и заботы других людей находят у них участие, сопереживание и сочувствие, на которое они тратят много собственной энергии, в результате становится затруднительной реализация их собственных способностей.

- **8 тип – «нечувствительный к переживаниям других»**

Обладает противоположной тенденцией эмотивному типу. Обычно не чувствует переживаний других людей или относится к ним с невниманием и даже усиливает давление на людей.

Если это хороший специалист, то он может заставить других делать то, что он считает нужным. Иногда для него характерна «черствость», которая возникает ситуативно, когда в силу каких-либо причин человек замыкается в кругу собственных проблем.

Образ жизни



ОСНОВЫ НОЖ

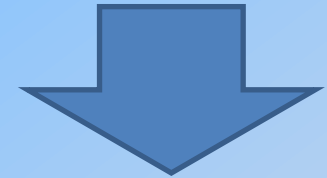
1. Наркомания
2. Алкоголизм
3. Табакокурение
4. Сквернословие
5. Неправильное питание
6. Самоедство
7. Гиподинамия
8. Ранняя и беспорядочная половая жизнь
9. Бесплодие
10. Больные дети



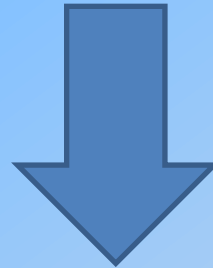
ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Сбалансированное
рациональное
питание



Экологически
чистые
продукты



Правильное и ответственное
отношение к процессу приема пищи

Питание играет важную роль:

- 1. В обеспечении нормального эмоционального состояния
- 2. В поддержании физического и психологического здоровья человека
- 3. Играет значение в полезности продуктов и вредности

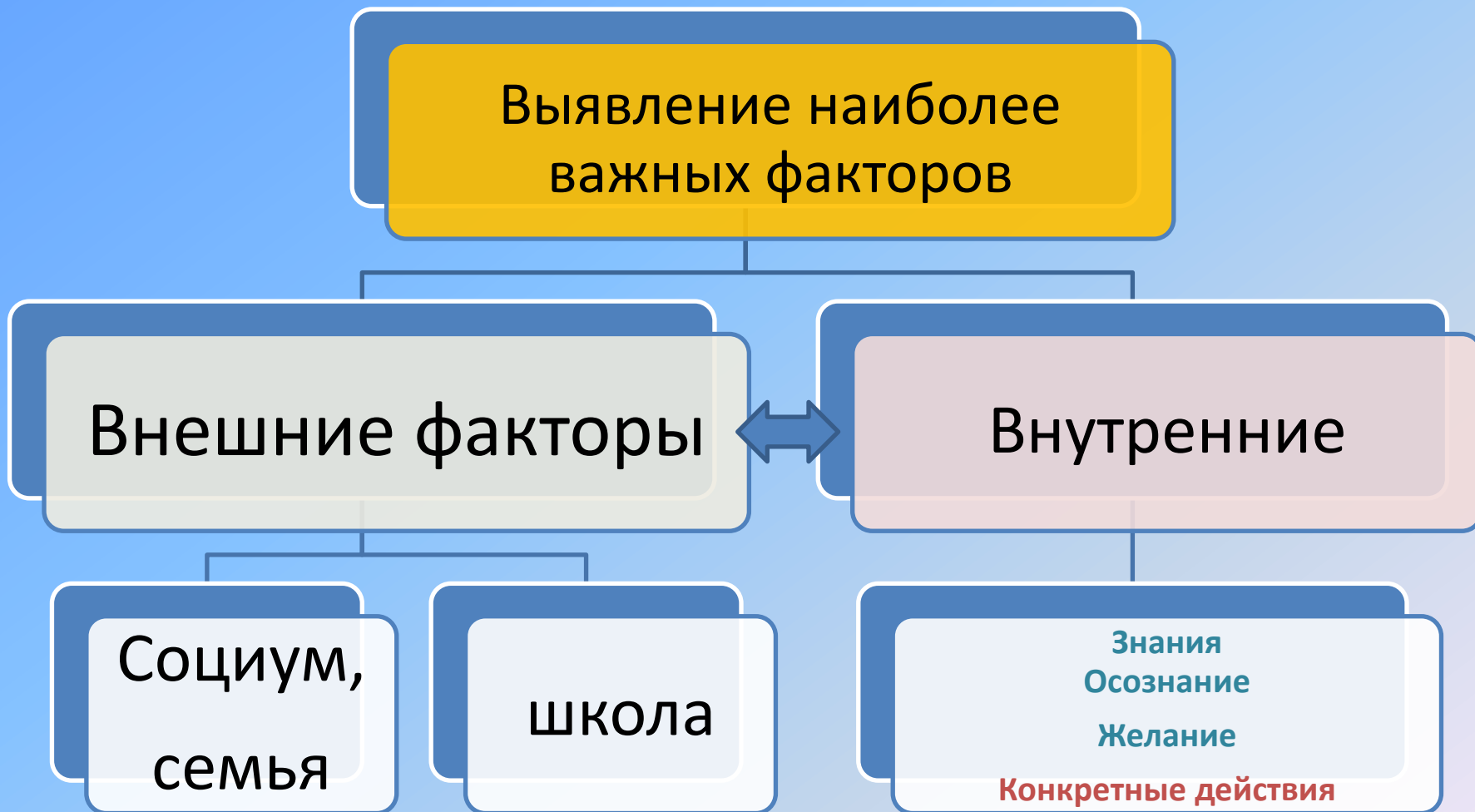
Что дает нам правильное питание?

1. Нормальное кроветворение
2. Иммунитет
3. Высокая работоспособность
4. Хорошее зрение
5. Нормальное половое развитие
6. Нормальное состояние кожных покровов

Энергозатраты организма зависят от:

1. Пола
2. Возраста
3. Физической активности
4. Профессии
5. Состояния здоровья

Пути решения проблемы



Внутренние факторы

Знания
Умения
Навыки
(компетенции)

Осознание
значимости
решаемой
проблемы

Желание
↓
Действие
↓
Результат

Возможности ФВ

Наибольший потенциал для сохранения и укрепления здоровья у современных школьников из всех школьных предметов имеет «Физическая культура», если вызвать интерес у учащихся занятиям и осуществлять **компетентностно-деятельностной** подход.

Модель формирования у подростков интереса к урокам физической культуры

Модель формирования у подростков интереса к занятиям физической культурой на основе блочно-модульного обучения



Рис. 1

Энергетическое равновесие и сбалансированное питание

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Микроэлементы
- Вода
- Режим питания



Соотношение Б Ж У

Белки : жиры : углеводы

1 : 1 : 4

ИЛИ

20 : 20 : 60

Роль белков:

ЭТО - основа клеточных структур, а клетка – наименьшая структурная функциональная единица нашего организма

Роль белков

1. С белками связаны основные проявления жизни: обмен веществ, сокращения мышц, раздражительность нервов, способность к росту и размножению и даже высшая форма движения материи – мышление.

Суточная норма белка

1. Человеку массой 70-75 кг необходимо 70-90 г белка в сутки.
2. С увеличением интенсивности физических нагрузок возрастают и потребности организма в белке.

Недостаток белков:

- замедление роста и развития у детей;
- у взрослых - глубокие изменения в печени,
- нарушение деятельности желез внутренней секреции;
- изменение гормонального фона;
- ухудшение усвоения питательных веществ;
- проблемы с сердечной мышцей;
- ухудшение памяти и работоспособности.

Белки

Мясо, молоко, яйца –
белки животного
происхождения

Кукуруза, пшеница,
арахис, соя и
растительные белки.

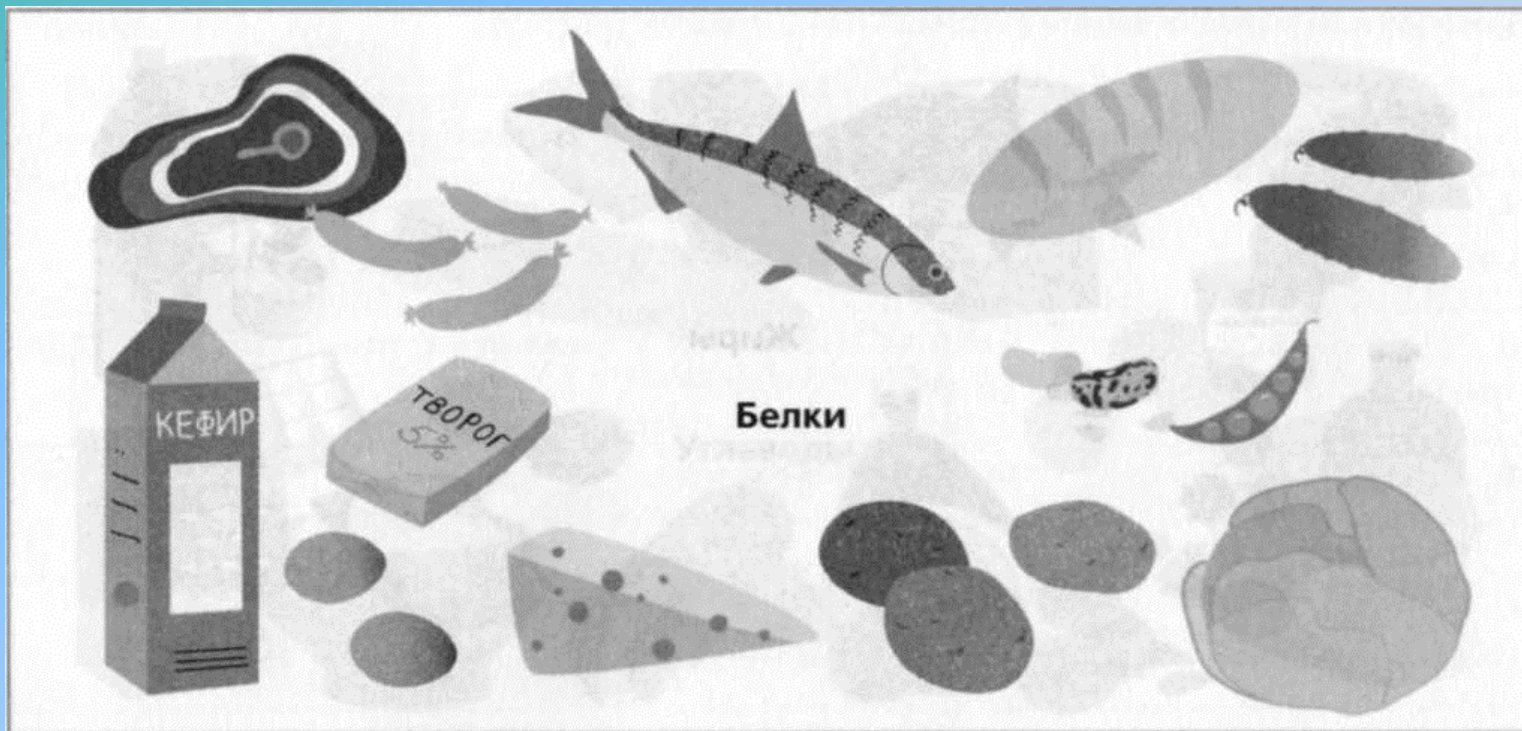


Рис. 27. Продукты с наибольшим содержанием белков

Необходимо помнить

- Большое количество белков животного происхождения – ведет к закислению среды организма → нарушение обмена веществ → инсульт, атеросклероз, инфаркт.

Нужно знать, что яйца...

1. Свежие яйца тонут в воде с небольшим кол-вом соли (20 г на 1 л.), а всплывают – не первой свежести.
 1. Рекомендуются яйца (особенно перепелиные) всмятку;
 2. Лимонная кислота, яблочный уксус на желток - профилактика сальмонеллеза

Жиры

- Пищевые жиры – кладовая энергии.

Детям необходимы полноценные жиры – сливочное, растительное масла

Сливочное масло богато жирорастворимыми витаминами

D; E; K; A.

Растительные масла – источник жирных кислот и витамина **E**, фосфатидов.

Ежедневная норма жиров

Суточная норма потребления жиров для человека близка к 100 г (для детей начальных классов - 80г), при этом жиры растительных происхождения – к 20-30г.

Последствия нехватки жиров:

- Авитаминоз, сухость кожи, ломкость волос, экзема, псориаз, облысение и незаживление ран.

Продукты с большим содержанием жиров



Рис. 28. Продукты с наибольшим содержанием жиров

Углеводы

1. Крахмал ценен благодаря своей легкой усвояемости и высокой энергетической ценности.

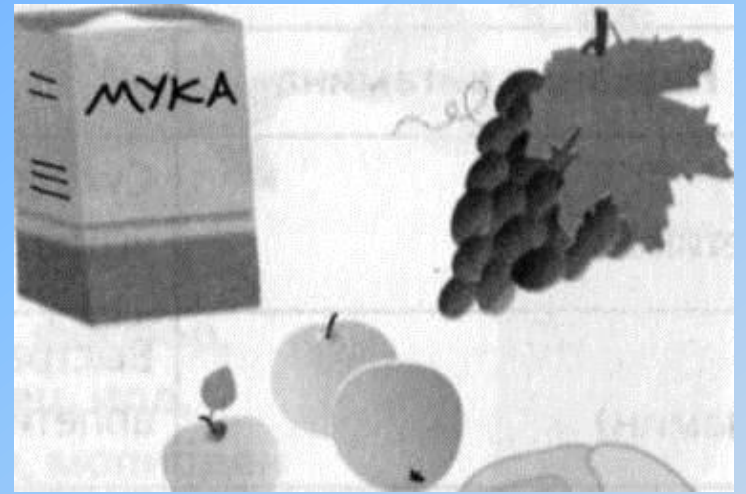
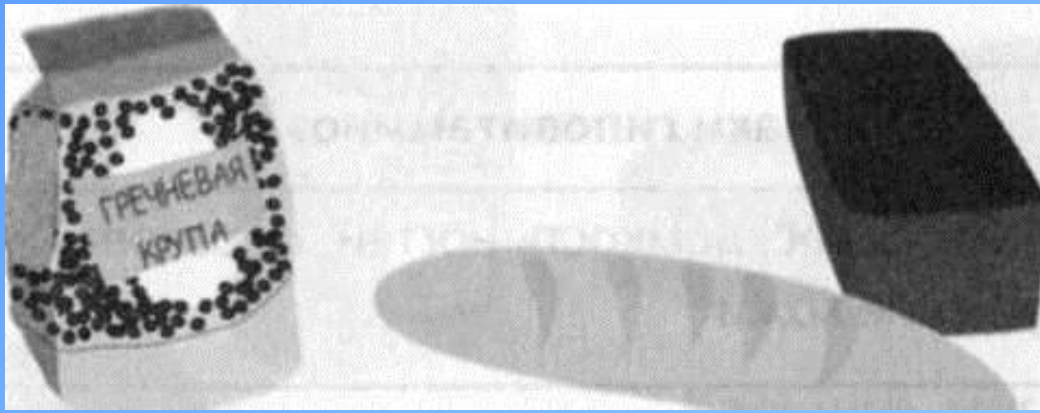
Это пищевой продукт "первой очереди", нужный и **мозгу**, и мускулам.

2. Ежедневная норма крахмала:

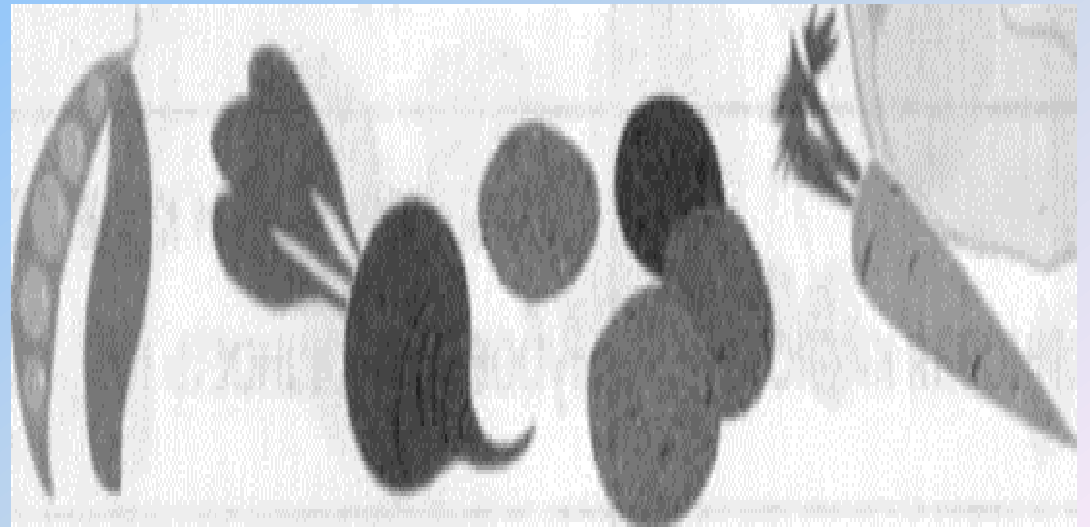
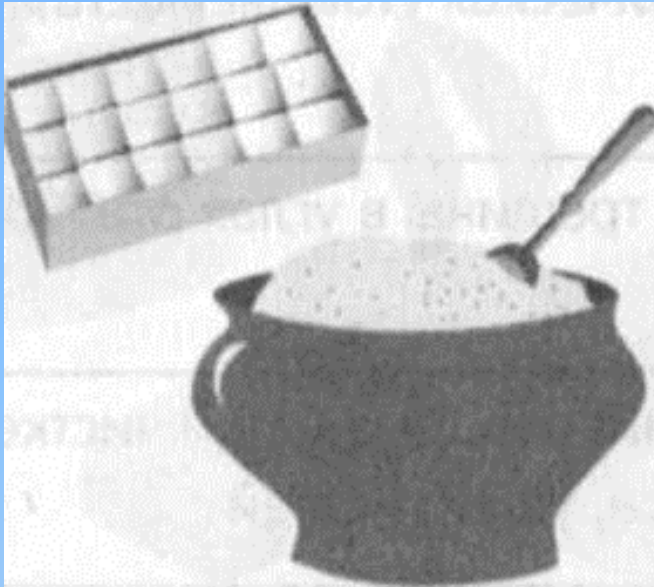
- Суточная норма потребления углеводов для трудоспособного населения составляет всего 190—445г в зависимости от возраста, пола и характера труда.

3. Последствия нехватки крахмалов:

- Авитаминоз, заболевания желудочно-кишечного тракта.



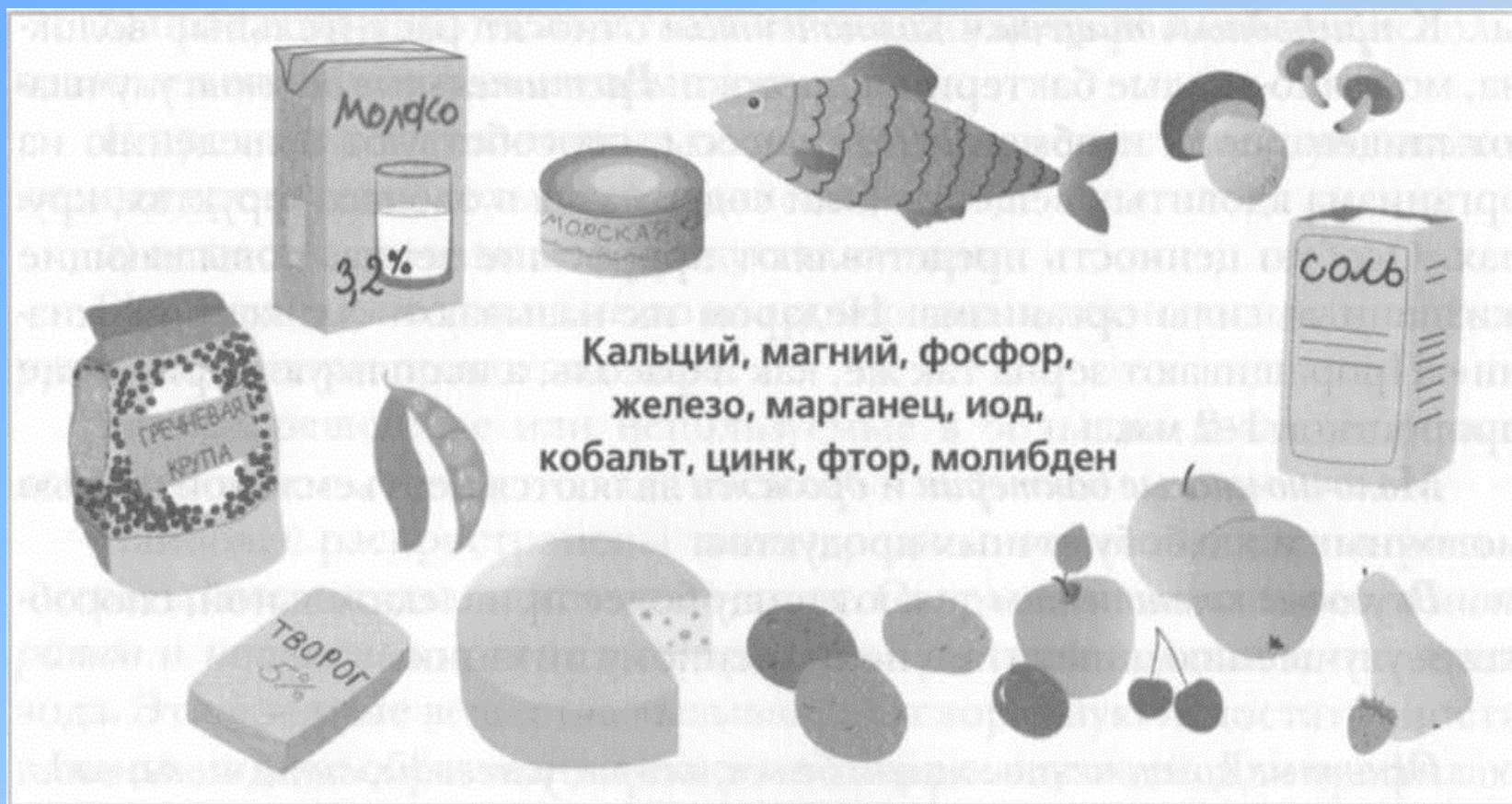
Продукты с наибольшим содержанием углеводов



Минеральные вещества и витамины

- - способствуют обмену веществ

Недостаток в пище витаминов и микроэлементов приводит к нарушению обмена веществ



Нехватка микроэлементов

1. **Калия** - появляется в отеках, и сердечно-сосудистых заболеваниях.
2. **Кальция** - остеопороз, истирание и разрушение зубов, возникает кариес, образование шишек и наростов на костях.
3. **Магний** - подергивания век, судороги, онемение, покалывание в ногах, мушки перед глазами, нарушение равновесия, утомляемость, невнимательность, головные боли, повышенное реагирование на изменение погоды, тяжесть тела, боли и спазмы желудка, ощущение тоски, бессонница, слуховые галлюцинации.
4. **Железо** – анемия. Основными симптомами анемии являются расслоение и ломкость ногтей, выпадение волос, извращение аппетита, наблюдающееся в необходимости поедания несъедобных веществ, чаще мела и мыла, сонливость, слабость, быстрая утомляемость.
5. **Йода** – эндемический зоб. Быстрая утомляемость, плохая память, нарушение обмена веществ
6. **Селена** – преждевременное старение клеток

Какие продукты питания содержат магний?

Содержание магния в основных продуктах питания сильно отличается. Довольно большое количество этого элемента содержится в доступных и недорогих продуктах питания:

в гречневой крупе (200 мг на 100 г продукта) и в пшённой крупе (83 мг). Много магния находится в таких продуктах питания как фасоль (103 мг), горох (88 мг), шпинат (82 мг), арбуз (224 мг), молоко сухое (119 мг), халва тахинная (153 мг), орехи фундук (172 мг).

Большое количество магния зафиксировано в какао, [овсяной крупе](#), отрубях пшеницы, в сушеных абрикосах, черносливе, салате, укропе, [яйцах](#).

Вполне возможно обеспечить суточную потребность в магнии с помощью хлеба ржаного (46 мг) и хлеба пшеничного (33 мг), чёрной смородины (31 мг), кукурузы (36 мг), сыра (50 мг), моркови (38 мг), салата (40 мг), шоколада (67 мг). Содержание магния в мясе и мясных продуктах следующее: свинина 20 мг, телятина 24 мг, кролик 25 мг, ветчина 35 мг, колбаса любительская 17 мг, колбаса чайная 15 мг, сосиски 20 мг.

Вода

- Средняя норма потребления воды взрослым человеком — 2,5 л в сутки. В виде напитков и супов мы получаем 1-1,5 л, из пищевых продуктов — 1-1,5 л. в ходе обмена веществ образуется 0,3-0,4 л.
- Удаляется вода с мочой, потом, калом и через легкие.

5 причин выпить воду с лимоном натощак утром:



Business.Strategy.

1. Иммуитет

Ты укрепишь иммунную систему. Лимон богат витамином С и калием. Он стимулирует мозг и нервную систему, контролирует кровяное давление.

2. Баланс pH

Напиток выровняет щелочной баланс, ведь лимонная кислота не повышает кислотность.

3. Фигура

Ты сможешь быстрее худеть. Сок лимона содержит пектин, который помогает организму бороться с чувством голода. Кроме того, было доказано, что люди, которые поддерживают щелочную диету, худеют гораздо быстрее.

4. Кожа

Ты заметишь, как очистится твоя кожа. Кроме того, витамин С способствует уменьшению морщин и исчезновению пятен на коже, поскольку выводит токсины из крови.

5. Антикофе

Если у вас есть вредная привычка каждое утро пить кофе, то стакан лимонной воды с успехом поможет от нее избавиться. Кстати, бодрящий эффект у воды с лимоном не меньше, чем у кофе!

6. Причина Бонусная!

Стакан воды – это борьба с обезвоживанием организма, с самого утра все системы начнут работать правильно и в первую очередь – надпочечники, которые выделяют гормоны. Организм будет готов к стрессу, и целый день сможет функционировать нормально.

Полезен ли чай?



1. Наиболее распространённое применение чайных пакетиков – в качестве компрессов **для успокоения уставших глаз**. Вымочите чайные пакетики в ледяной воде или же просто залейте водой и оставьте на некоторое время в холодильнике. Чай не только снимет красноту и припухлость, но и успокоит уставшие глаза.

2. Чай **поможет и при синяках**. Приложите свежезаваренный, но уже остывший пакетик черного чая на ушибленное место и синяк сойдёт значительно быстрее. Дело в том, что в чёрном чае содержатся дубильные вещества, которые уменьшают отёчность и сужают кровеносные сосуды. Для достижения лучшего результата компресс следует делать дважды в день, оставляя на 20 минут.

3. Чай **поможет при порезах бритвой**. Влажный чайный пакетик уменьшит и успокоит ноющую боль от бритвенного пореза.

4. При **угревой сыпи** полезно умываться зелёным чаем.

5. Чай **может остановить кровотечение** от вырванного или потерянного зуба.

6. **Чай поможет при потливости ног.** Прочистите ступни перед сном – опустите ступни в спитой тёплый чай минут на 10-15, затем вытрите их полотенцем.

7. **Чай прекрасно впитывает запахи.** Используйте это свойство чая для того, чтобы устранить неприятный запах рук после чистки рыбы или чеснока.

8. Положив пакетики чая из лаванды или другого травяного чая в карманы автомобильных чехлов, вы получите **натуральный освежитель воздуха.**

9. **Чай придаст красивый цвет пасхальным яйцам.** На литр воды нужно около 4 столовых ложек сухого чая. Яйца варить следует 10-15 минут, а чтобы скорлупа лучше окрасилась, добавьте 2 столовые ложки уксуса.

10. **Добавленный в тесто крепкий чёрный чай, придаст ему коричневый оттенок и сделает изделия более румяными.**

11. Если костюм или другая одежда стали лосниться, протрите их кусочком фланелевой ткани, смоченным в крепком чёрном чае. Обработанная чаем **ткань перестанет лосниться и приобретёт свежий и обновлённый вид.**



Полезьа зеленого чая. 11 причин, чтобы его пить.

- 1) Это отличный источник антиоксидантов.
- 2) Он сжигает жир и позволяет вам тренироваться дольше.
- 3) Продлевает жизнь.
- 4) Уменьшает стресс и увеличивает мозговую активность.
- 5) Снижает кровяное давление.
- 6) Защищает легкие, чистит их если вы курите.
- 7) Защищает печень от действий алкоголя.
- 8) Предотвращает гниение зубов.
- 9) Сохраняет и способствует росту костей.
- 10) Улучшает иммунную систему.
- 11) Восстанавливает водный баланс в организме лучше, чем вода.

Клетчатка

1. Клетчатка (пищевые волокна) очищает желудочно-кишечный тракт и усиливает его деятельность, что в результате оказывает благотворное воздействие на пищеварение.

Особенно полезны *сырые свекла, морковь*

2. Ежедневная норма клетчатки: 25 – 30 г.

3. Последствия нехватки клетчатки

- Заболевания кишечника (хронические запоры, интоксикация организма)
- Ожирение
- Является фактором риска сахарного диабета

**Употребляйте в пищу больше овощей
и фруктов**



ПРОСТЕЙШИЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Есть как можно меньше и как можно дольше пережевывать пищу (33 раза);
2. Желательно использовать правило раздельного питания;
3. Дробное, 3-4 раза в сутки;
4. Регулярным, в одно и то же время. Равномерным.
5. Пить жидкости за 40 минут до еды;
6. Избегать по возможности острые, кислые, сладкие, жирные продукты, особенно промышленного производства
7. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.
8. Готовить желательно на пару, путем отваривания или запекания в микроволновой печи, духовке.

Пищу нужно распределять на несколько приемов в течение дня



Если не выполнять эти простые правила
Нарушение режима питания оказывает отрицательное влияние на многие органы и системы организма:

1. Редкие приемы пищи:

- Возбуждают аппетит
- Угнетают функцию щитовидной железы
- Вызывают застой желчи

2. Избыток насыщенного жира способствует:

- Развитию злокачественных новообразований
- Повышение артериального давления
- Развитию атеросклероза
- Заболеваниям желчного пузыря

3. Избыток поваренной соли:

- Разрушает сосуды и слизистую желудка. Ведет к развитию гипертонической болезни

Принцип:

1. «Сколько хочу,
2. когда хочу
3. и все, что хочу!»



**УКОРОЧЕНИЕ
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ
ЖИЗНИ** в среднем на 8-10
лет

Женщины		Мужчины	
Рост	Вес	Рост	Вес
147	44-49	157	54-59
150	45-50	160	55-60
152	46-51	162	56-62
155	47-53	165	58-63
157	49-54	168	59-65
160	50-56	170	61-67
162	51-57	173	63-69
165	53-59	175	65-71
168	55-61	178	66-73
170	56-63	180	68-75
173	58-65	183	70-77
175	60-67	185	72-80
178	62-69	188	74-82
180	64-71	190	76-84
183	66-72	193	78-86

Коды пищевых добавок

Запрещенные: E-103;105;111;121;123-126; 130;
152

Опасные: E-102; 110;120; 124;127

Вредные: 104; 141; 150; 171; 173; 180; 241; 477.

Ракообразующие: E131; 142; 210-217; 240; 330.

Вызывающие расстройство кишечника: E-221-226.

Вредные для кожи: E230 -232; 238; 239.

Вызывающие нарушения давления: E250; 251.

Вызывающие появление сыпи: E311; 312; 313.

Повышающие уровень холестерина: E320;
321;322.

Вызывающие заболевания желудка: E338-
341,407; 450, 461-466.



Чтобы быть здоровым
необходимо хотя раз в год
очищать желудочно-
кишечный тракт

Очищение водой ЖКТ (Жест Жак - Пракшелана)

Средства

3 литра H₂O;

2 чайные ложки
NaCl;

2 ст.ложки отварного
риса.

1 - упражнение

- Выпив первый стакан, поднимите руки и четыре раза наклоните тело вправо-влево, сгибаясь в талии.
- Это упражнение откроет привратник и поможет воде проникнуть в двенадцатиперстную кишку

2 - упражнение

- Разведите руки в стороны, согните в локтях так, чтобы ладони оказались у груди, и «станцуйте» нечто вроде лезгинки — четыре раза поверните торс вправо-влево, соответственно выпрямляя и сгибая руки. Это упражнение даст возможность воде проникнуть в тонкую кишку

3 упражнение

Опуститесь на пол и постарайтесь на локтях и коленях проползти «по-пластунски», сделав по четыре движения каждой рукой и ногой. Это протолкнет воду в толстый кишечник

4 упражнение

- Сядьте на корточки и прошагайте «гусиным шагом» по четыре раза каждой ногой.
- Для равновесия можно держаться за стул или стол. Это упражнение откроет сфинктер

- Поднимитесь и выпейте второй стакан, после которого повторите весь комплекс снова.
- Затем выпейте третий стакан и так далее, пока не закончатся все три литра.
- Эффект такого поведения вас просто поразит: все три литра воды равномерно распределятся по желудочно-кишечному тракту, не вызывая не только никаких неприятных ощущений, но даже тяжести в животе.

- А через какое-то время вода начнет **выбрасываться** из вас, по пути прихватывая отложения грязи и каловых камней. Конечно же, не все, но вполне достаточное количество, чтобы **облегчить** ваше **самочувствие**.

- Через какое-то время после процедуры съешьте две столовые ложки отваренного и промытого риса. Это поможет избавиться от излишков соли в желудочно-кишечном тракте. **Разжевывайте рис тщательно,** как обедающий рикша.

Считается, что такое промывание достаточно делать на первых порах два раза в месяц, после чего для поддержания общей чистоты проводить процедуру нужно **раз** в год.

Двигательная активность

Движение – одно из важнейших условий сохранения здоровья

Оптимальная организация двигательной активности в школе

Утренняя зарядка – 15 мин.

Валеологические паузы:

1 урок – массаж биологически активных точек (2-3 мин)

2 урок – дыхательная гимнастика (2-3 мин);

3 урок – зрительная гимнастика(2-3 мин)

4 урок – суставная гимнастика верхних конечностей(2-3 мин)

5 урок – суставная гимнастика нижних конечностей(2-3 мин)

6 урок – скрутки позвоночника(2-3 мин) (прилож. 1)

Олимпийский час - 20 мин или 40 мин.

Итого: ежедневно по 1 или 2 урока здоровья помимо 3-х уроков физической культуры.

Конторки



Офтальмотренажер



Массажные коврики



Массажная дорожка



Экологическое панно



Уголок отдыха и уединения



Игровая зона



Фитомодули



Рекреация школы



Дозированные физические нагрузки

Выделяют 4 основные вида:

Гимнастика

Спорт

Подвижные игры

Туризм

1. Улучшается гибкость позвоночника и подвижность суставов
2. Увеличивается объем грудной клетки и возрастает жизненная емкость легких
3. Улучшается работа сердечнососудистой системы
4. Возрастает сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям среды и т.д.

Недостаточная физическая активность (гиподинамия) приводит к:

1. К нарушению обмена веществ
2. Ожирению
3. Сердечнососудистым и прочим заболеваниям
4. Угнетает психику
5. Способствует развитию вредных привычек (курение, алкоголизм, употребление наркотиков)

Личная гигиена

Кожа – это жизненно важный и сложно устроенный орган.

- Одна из функций которого – защита внутренних частей организма от неблагоприятного воздействия физических, химических и биологических факторов внешней среды.

В дополнительном уходе нуждаются наиболее загрязняемые участки тела:

Руки

Лицо

Ротовая полость

Шея

Ноги



Скачем к здоровью

- Суcтавная гимнастика
- Прыжки через скакалку
- Бег на длинные дистанции
- Контрастный душ
- Прыжки на резиновых шипах

Двигательная активность

Утренняя зарядка – 15 мин.

Валеологические паузы:

1 урок – массаж биологически активных точек (2-3 мин)

2 урок – дыхательная гимнастика (2-3 мин);

3 урок – зрительная гимнастика(2-3 мин)

4 урок – суставная гимнастика верхних конечностей(2-3 мин)

5 урок – суставная гимнастика нижних конечностей(2-3 мин)

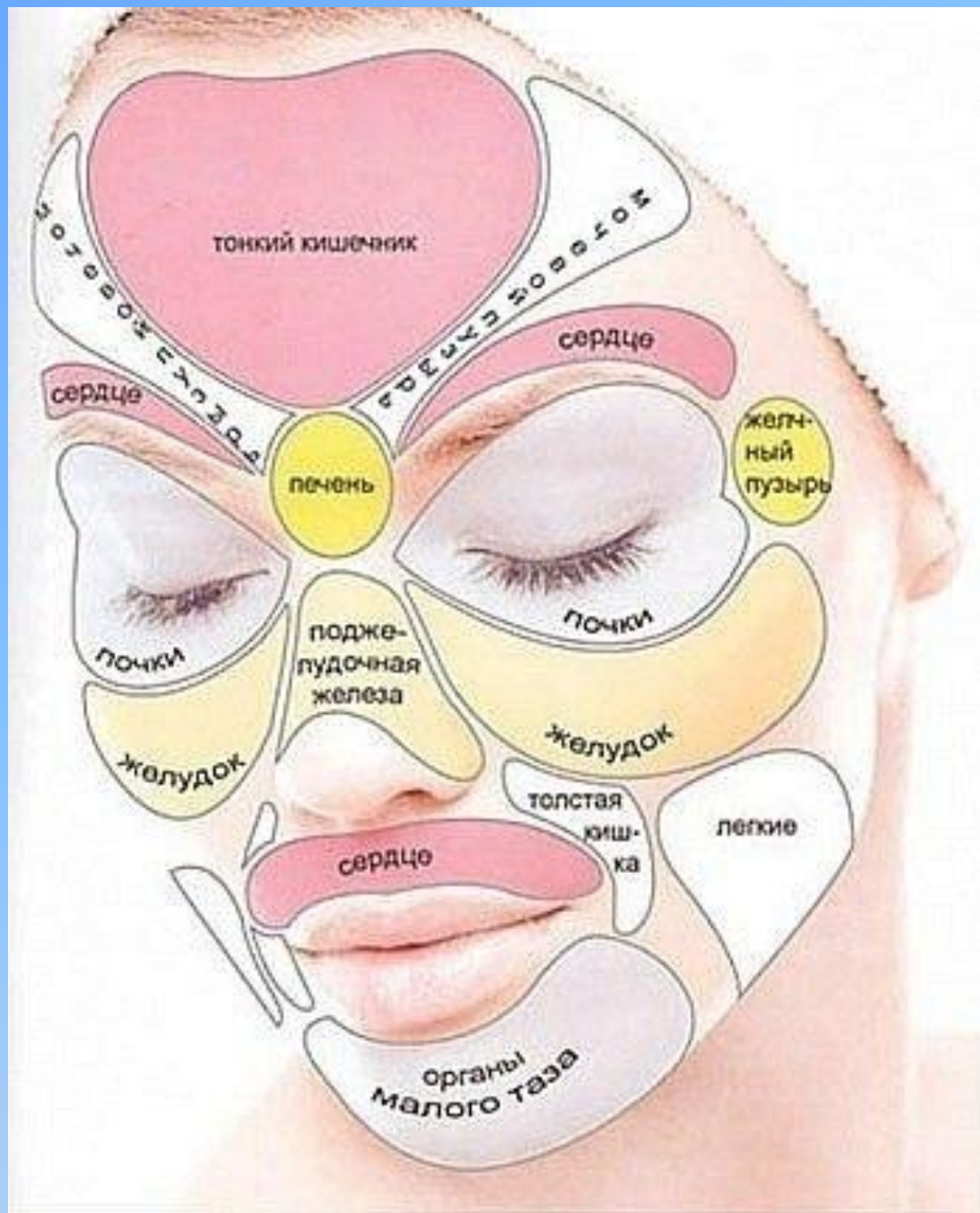
6 урок – скрутки позвоночника(2-3 мин) (прилож. 1)

Олимпийский час - 20 мин или 40 мин.

**Итого: ежедневно по 1 или 2 урока здоровья
помимо 3-х уроков физической культуры.**

1 урок **Массаж биологически активных точек**

Самомассаж позволит улучшить функции внешнего дыхания, будет способствовать насыщению артериальной крови, углублению дыхательного процесса и расширению легких, увеличит выделение углекислоты и потребление кислорода. Будет способствовать восстановлению работоспособности всех мышц, улучшению функциональных возможностей сердечнососудистой и нервной систем. На лице и ушах есть точки, которые влияют на тот или иной орган.



По методике М.С. Норбекова

Установлено, что в биологически активных точках содержится гораздо большее количество рецепторов на единицу площади, больше клеток, вырабатывающих биологически активные вещества, выброс которых приводит к рефлекторному влиянию на внутренние органы.

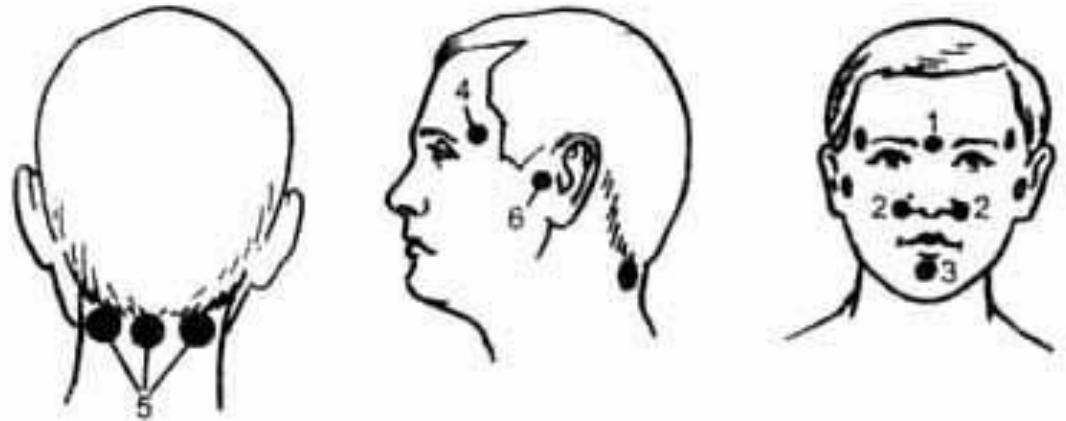
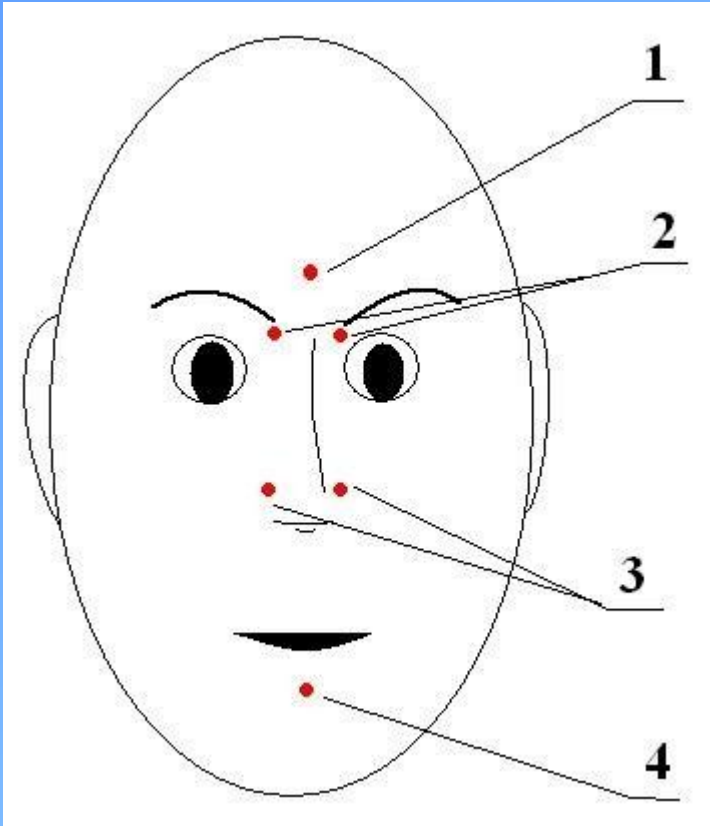


Рис. 6. Биологически активные точки лица

2 урок **Дыхательная гимнастика**

Способствует повышению как местной, так и общей невосприимчивости организма к вредным воздействиям окружающей среды, снижает чувствительность к аллергенам.

Происходит оздоровление организма, увеличение ваши резервных объемов легких.

Прибавляем каждый раз по 4
4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

1 способ:

- Производим плавный вдох через нос на счет 1-2-3-4, резкий выдох через рот
 - Счет 1-2-3-4-...-8
 - Счет 1-2-3-4-...- 12
- счет доводим до 40, прибавляя каждый раз по 4

2 способ:

Воздух набираем через нос, затем на счет 1-2-3-4 порциями набранный воздух выдыхаем через рот. Доводя счет до 40.

3 способ: На счет 1-2-3-4 задерживаем воздух, выдох через рот полностью, затем счет до 1-2-3-4-...-8, т.д. довести счет до 40 и более.

3 урок Зрительная гимнастика

**Улучшает зрение, профилактика близорукости, снятие усталости глаз
(Г. Бэйтсон)**

Простые рецепты для снятия усталости глаз:

Воспользуйтесь этими рецептами, **если ваши глаза устают от работы на компьютере (и не только от работы на компьютере).**

1. Успокаивающий, освежающий компресс. Его можно делать во время перерыва на работе или вечером, придя домой. Срежьте с сырой картофелины тонкие ломтики и положите на закрытые веки. Расслабьтесь. Через пять минут снимите компресс.

2. Быстрый способ снять утомление глаз (для тех, кто не пользуется косметикой): Несколько раз **смочите глаза холодной водой** из-под крана. Прижмите пальцами и присядьте на несколько минут, стараясь ни о чем не думать.

3. Освежающий компресс: Полезно делать ежедневно компресс на глаза из крепкой чайной заварки с черным и зеленым чаем, теплые примочки на закрытые глаза из отвара ромашки.

Таблица Шульте

Данная таблица используется для того, чтобы расширить свое поле зрения

Правила тренировки на таблицах Шульте.

1. Находить цифры необходимо беззвучным счётом, то есть про себя, в возрастающем порядке от 1 до 25 (без пропуска).
2. В результате такой тренировки время считывания одной таблицы должно быть не более 25 сек. Перед началом работы с таблицей взгляд фиксируется в ее центре, чтобы видеть таблицу целиком. При поиске следующих друг за другом цифр разрешается фиксация глаз только в центре таблицы. **Горизонтальные движения глаз запрещены.**
3. При работе с таблицами Шульте следует постоянно помнить, что тренировка здесь не самоцель. **Главное — расширение поля зрения,** что может быть достигнуто только при аккуратном выполнении правил работы с таблицами, систематическими и осознанными тренировками.

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
2	18	23	11	5

Движения выполняем с удовольствием, без напряжения!

1. «Пальминг» разогреть ладони, закрыть глаза на 1-2 минуты
2. Движение глазками по горизонтали (хотим увидеть левое ушко, затем правое)
3. Движение глазками по вертикали (на счет раз смотрим вверх, стремимся увидеть свой лоб, на счет два – вниз, увидеть подбородок)
4. «Воздушный бантик» рисовать глазами огромный бант
5. «Циферблат» круговые движения по часовой стрелке, не пропуская ни одной цифры (7-8 раз)

4 урок **Суставная гимнастика** (М.С. Норбеков)

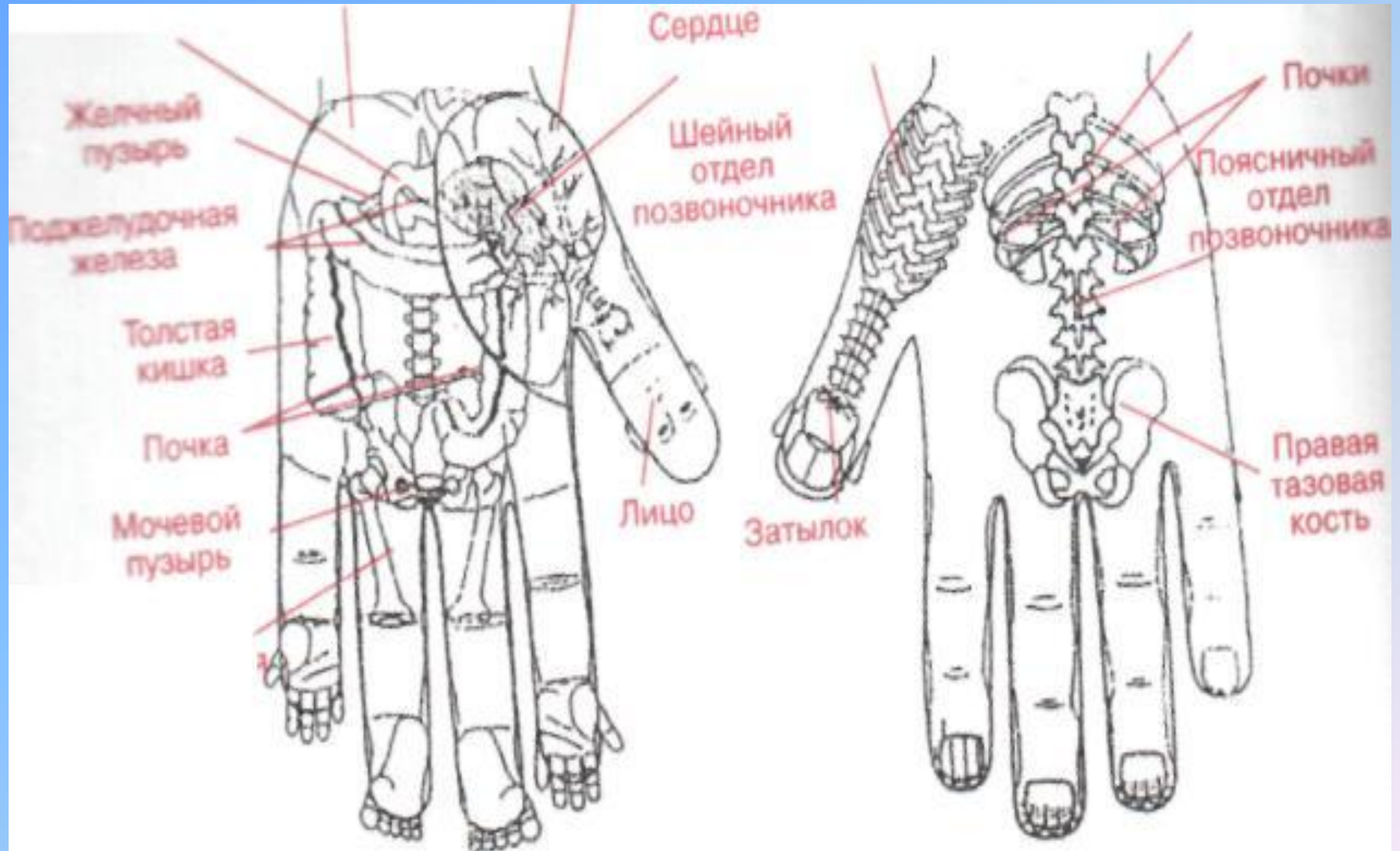
- Верхних конечностей
- Нижних конечностей
- Скрутка позвоночника

Ознакомление слушателей со статической йогой
(методика Ю. Гущо)

Можно проводить во время уроков, классных часов и даже дома со своими родными и близкими

Включает 16 упражнений, занимающие по времени от 20- 40 мин. В зависимости от темпа выполнения

Проекция органов на кисти



Перикард

Саньцяо-цин (3 пути жидкости в организме: путь в желудок, желудочный тракт, путь в мочевой пузырь)

Толстая кишка

Левая сторона головы
Правая сторона головы

Левая ступня
Правая ступня

Левая рука

Правая рука

Кровяное давление

Кровяное давление

Левый глаз
Правый глаз

Левое ухо

Правое ухо

Левая часть носа
Правая часть носа

Левая нога
Правая нога

Сердце

Тонкая кишка

Левое плечо
Правое плечо

Печень

Грудная клетка

Левая церебральная артерия

Зубы верхней челюсти

Зубы нижней челюсти

Правая церебральная артерия

Кровяное давление

Сердце

Печень

Легкие

Бессонница

Клюшость рта

Горло

Миндалинная железа

Трахея

Почки

Кожа

Почки

Селезенка

Трахея

Бессонница

Гликемия

Сердце

Левое плечо

Камни желчного пузыря

Желчный

Печень

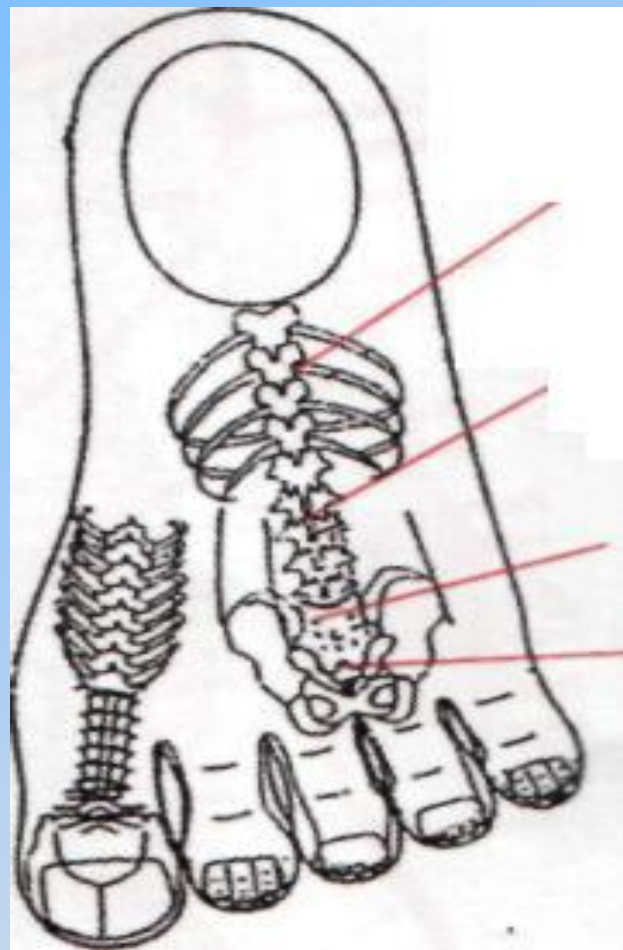
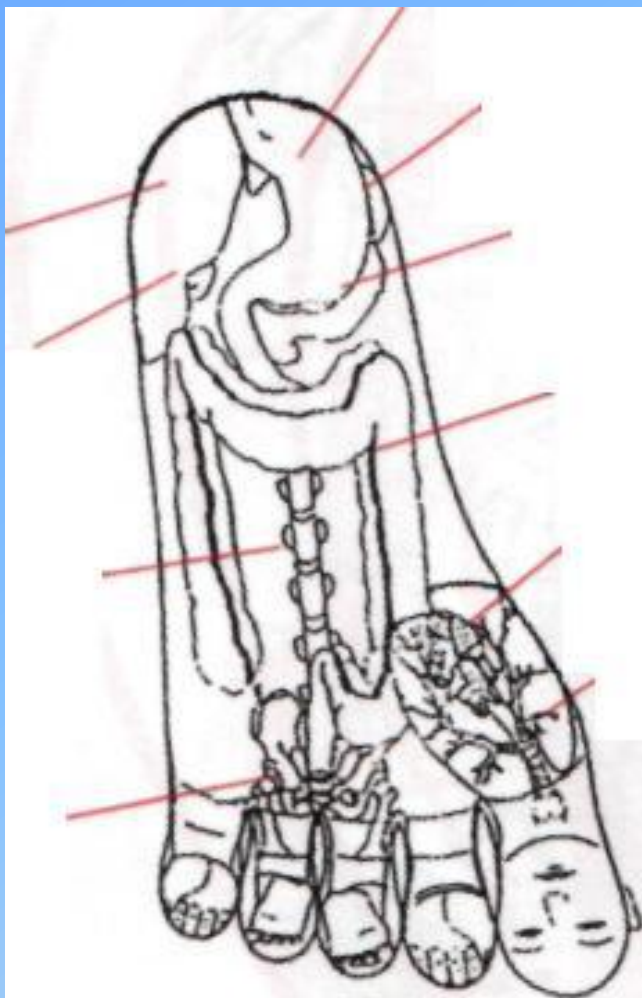
Пищевод

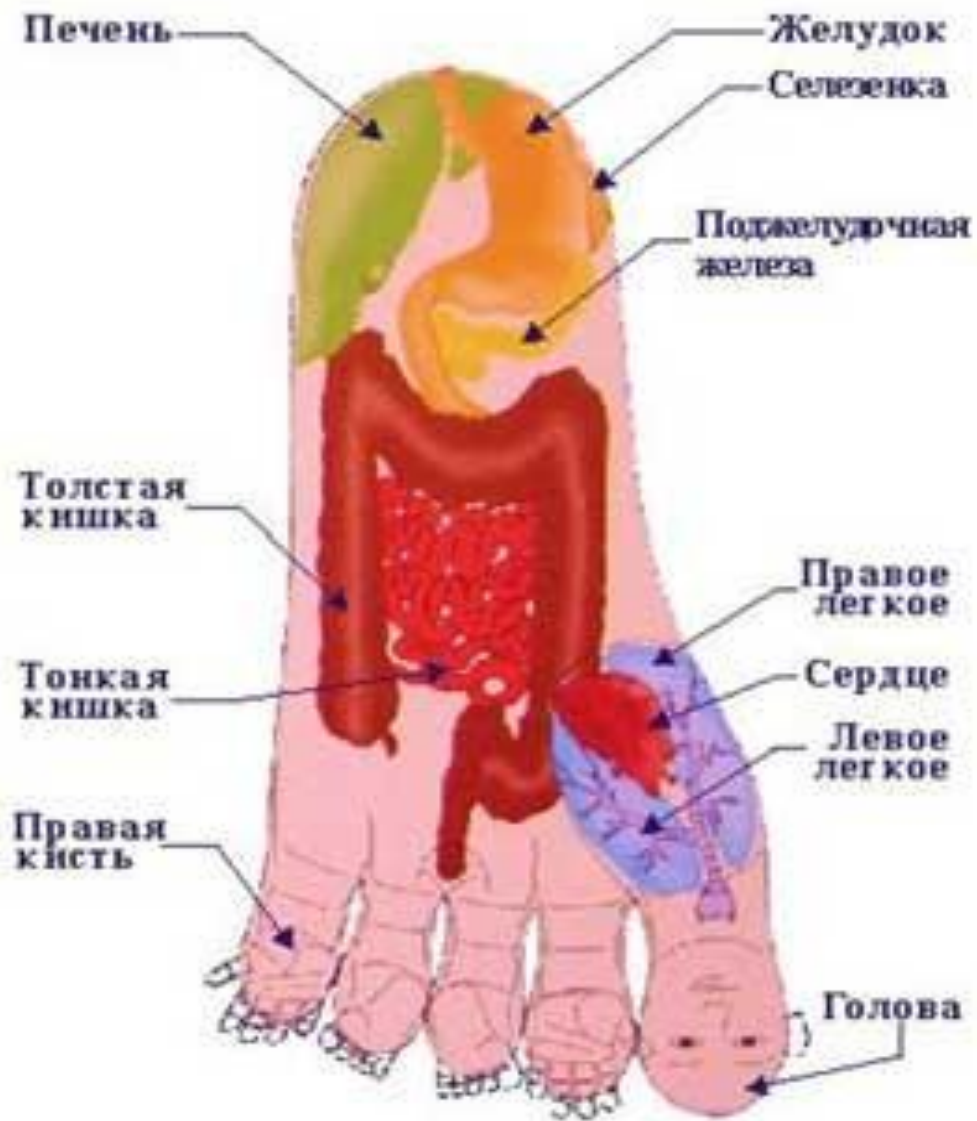
Уровень липидов в крови

Трахея

Правое плечо

Проекция органов на стопе

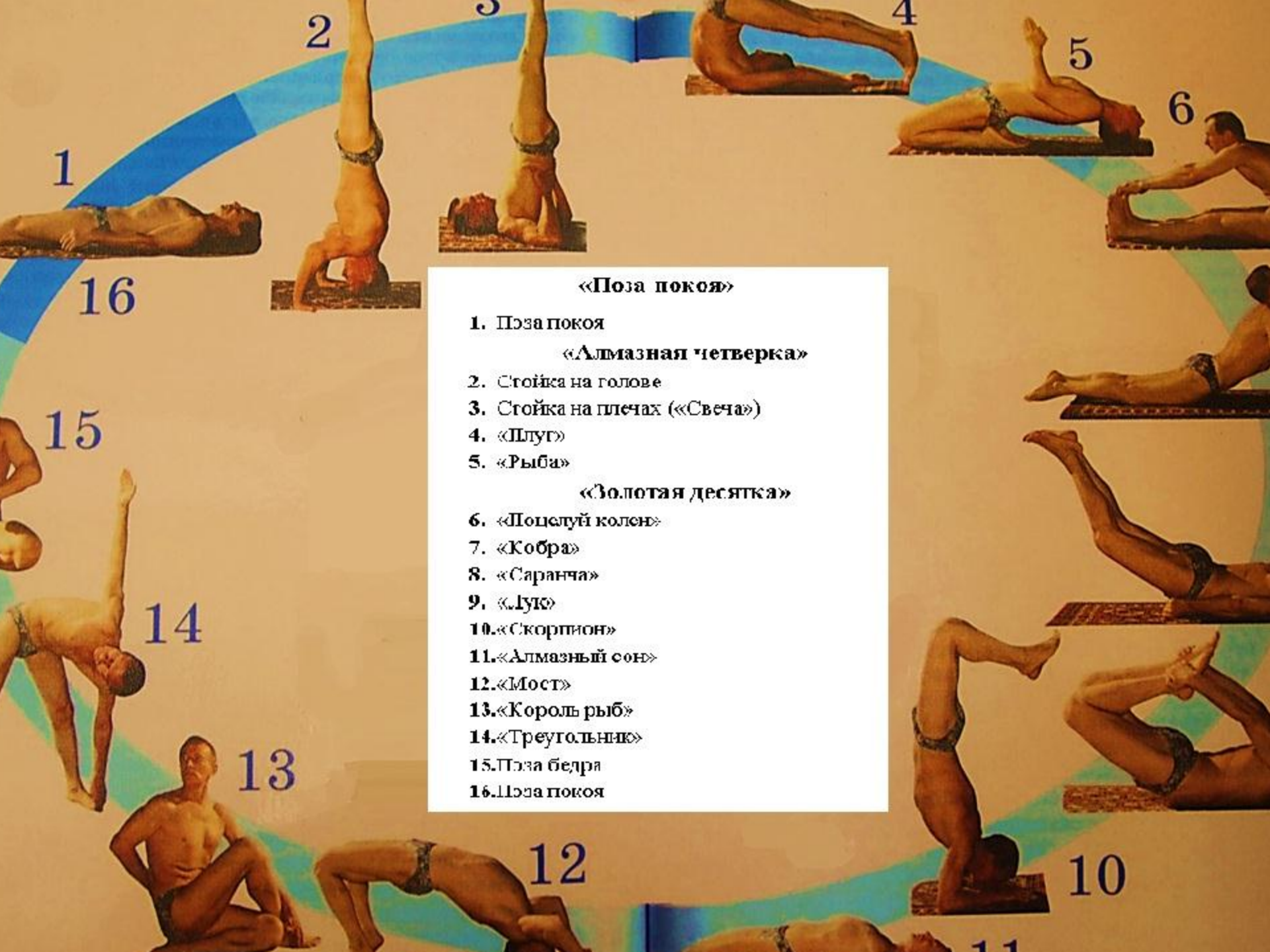




Статическая йога (методика Ю. П. Гущо)

Можно проводить во время уроков, классных часов и даже дома со своими родными и близкими

Включает 16 упражнений, занимающие по времени от 20- 40 мин. В зависимости от темпа выполнения



«Поза покоя»

1. Поза покоя

«Алмазная четверка»

- 2. Стойка на голове**
- 3. Стойка на плечах («Свеча»)**
- 4. «Шлуг»**
- 5. «Рыба»**

«Золотая десятка»

- 6. «Поцелуй колен»**
- 7. «Кобра»**
- 8. «Саранча»**
- 9. «Лук»**
- 10. «Скорпион»**
- 11. «Алмазный сон»**
- 12. «Мост»**
- 13. «Король рыб»**
- 14. «Треугольник»**
- 15. Поза бедра**
- 16. Поза покоя**

САМООЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ (Тест Л.Х. Гаркави и соавт.,1998)

Для самооценки состояния здоровья нужно ответить на 10 вопросов. Отметив точки на окружностях (рис. 1) в соответствии со своими баллами и соединив их, Вы получите «образ» своего собственного состояния

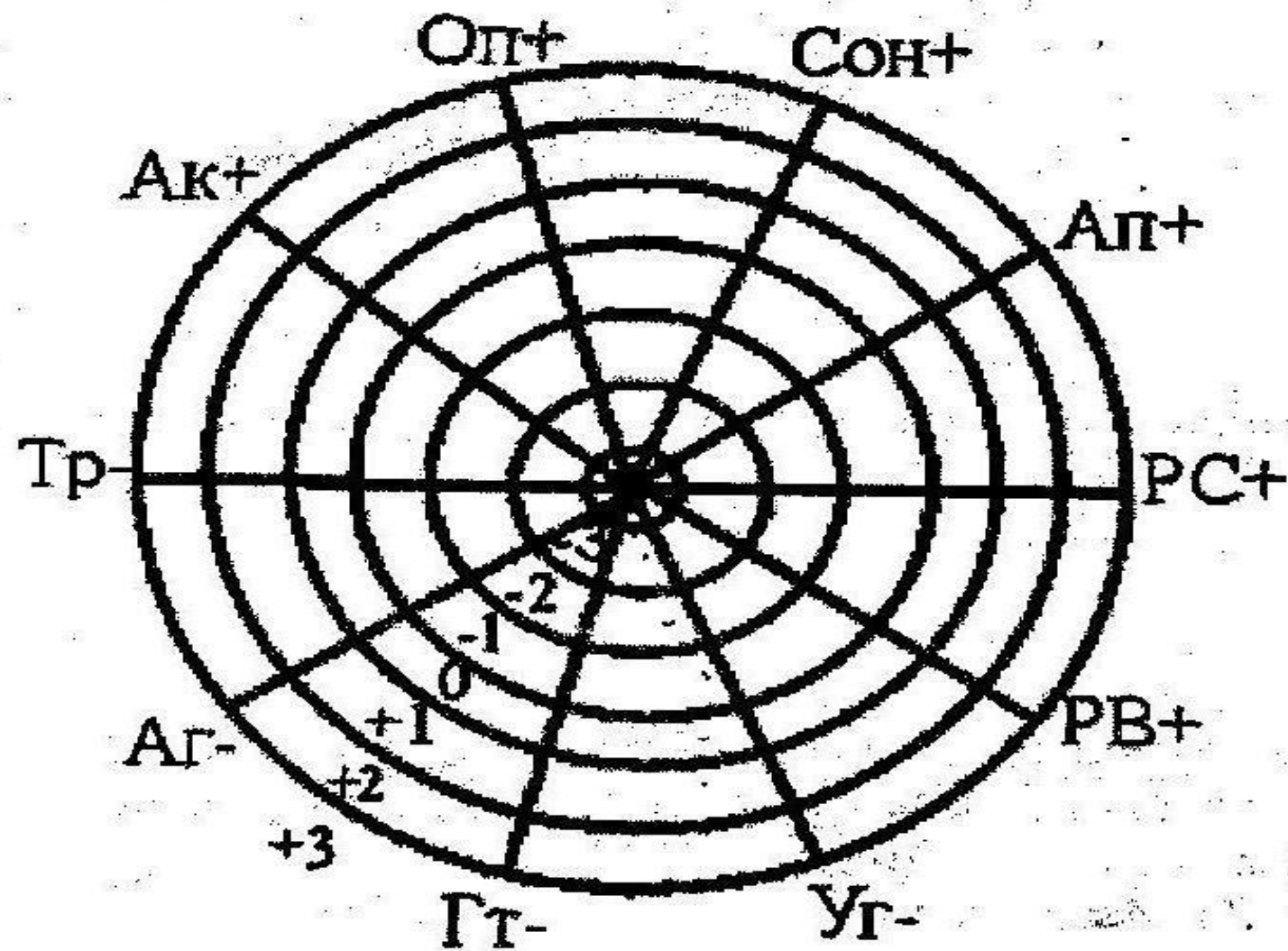
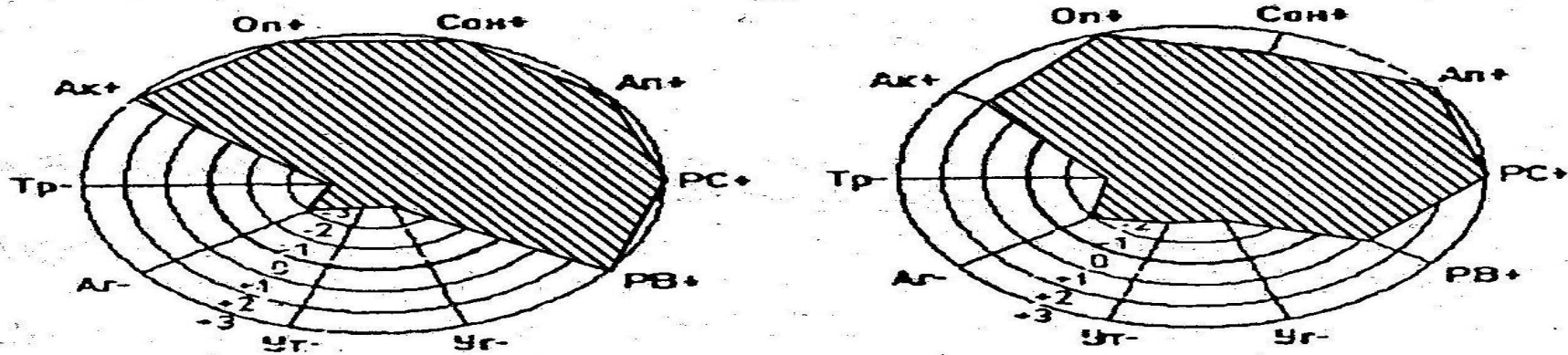


Рис. 1.

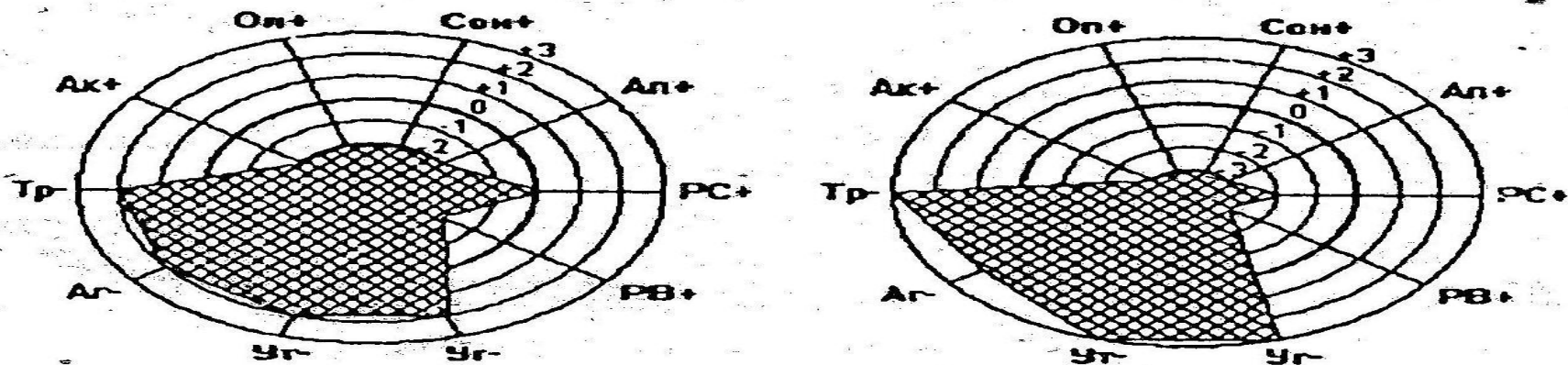
Если Вы находитесь в состоянии высокой активности, устойчивости, Ваш «образ» будет напоминать картину А (рис. 2).

А



При напряжении, стрессе Ваш «образ» будет близок к картине Б (рис. 2).

Б



Профилактика вредных привычек

Наркомания

Курение

АЛКОГОЛЬ

Почему пробуют школьники наркотики, алкоголь, курение?



Курю потому что нервничаю,
рак меня успокоит

Почему пробуют школьники наркотики, алкоголь, курение?

- Любопытство
- Незнание последствия
- «за компанию»
- Из-за отсутствия увлечений
- «Уйти от проблем и стрессов»
- В знак протеста взрослым

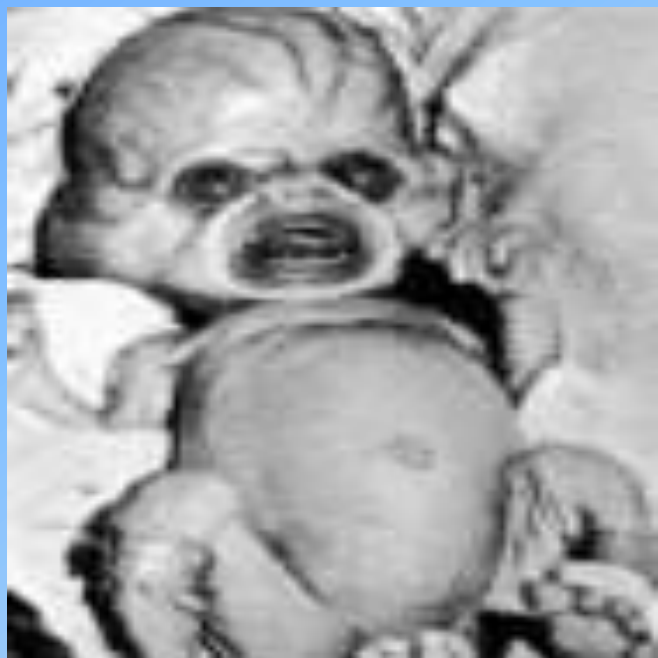


- Бесплодие
- Раковые заболевания, венерические заболевания
- Не здоровые дети





**Необходимо показывать,
что будет с детьми при
употреблении
наркотических средств**



**Если не жалеют себя,
пусть пожалеют своих не родившихся детей...**



Влияние вредных привычек на здоровье

Наркомания

- Развивает слабоумие
- Разрушает кожу и зубы
- Легкие
- Сердечно-сосудистую систему (ССС)
- Половую систему
- Периферические сосуды
- Нервную систему

Курение

- Инсульт
- Заболевания кожи
- Рак губы, рта, глотки
- Заболевания легких (бронхит, экзема)
- Раковые заболевания пищевода, желудка, поджелудочной железы
- Мочеполовая система (бесплодие, выкидыши, задержка развития плода, нарушение половых функций)

Алкоголь

- Токсическое действие:
- На мозг
- На сердце
- На печень
- На поджелудочную железу
- На ЖКТ
- На половые органы



В кого превращается человек, после
частого потребления пива,
может рассказать и само пиво!

Хватит вести себя так,
будто вам осталось жить 500 лет!

Мир в твоих руках


A hand wearing a ring is shown pouring a red liquid from a broken glass bottle onto a map of Russia. The liquid is splashing and spreading across the map. A lit cigarette with a white filter is also on the map, with smoke rising from it. The background is a dark blue gradient with some white smoke or mist. The text is overlaid on the right side of the image.

**ТВОЯ СТРАНА
УМИРАЕТ
ОЧНИСЬ!**

Курилка

комната медленной смерти

Преимущества ЗОЖ вредным привычкам

- Сохранить здоровье
- Не лишаться удовольствия от жизни
- Сохранить работоспособность
- Иметь привлекательную внешность
- Не вредить себе и близким
- Получить престижную работу
- Не тратить деньги на то, что забирает твое здоровье
- Родить здоровых детей 
- Не тратить впустую время



У каждого человека есть руки,
ноги, голова и 168 часов в неделю,
чтобы сделать всё то,
чего он по-настоящему желает...

Мир в твоих руках

**Будьте добры, справедливы и
ЗДОРОВЫ**



Полезные и вредные факты в применении компьютера

Вредные факты (воздействие на здоровье):

- - воздействие электромагнитного излучения;
- - сидячее положение в течение длительного времени;
- - нагрузка на зрение, утомление глаз;
- - психологические проблемы.

Полезные факты:

- - получение большого объема информации;
- - достоверность информации;
- - скорость обработки информации;
- - использование во всех сферах деятельности людей.

Эргономические требования

При конструировании оборудования и организации рабочего места пользователя ПК следует обеспечить соответствие конструкции всех элементов рабочего места и их взаимного расположения эргономическим требованиям с учетом характера выполняемой пользователем деятельности, комплексности технических средств, форм организации труда и основного рабочего положения пользователя. П.8.1.8. СанПиН 2.2.2.542-96

Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на оптимальном расстоянии 600-700 мм, но не ближе 500 мм с учетом размеров алфавитно-цифровых знаков и символов. П.8.1.13 СанПиН 2.2.2.542-96

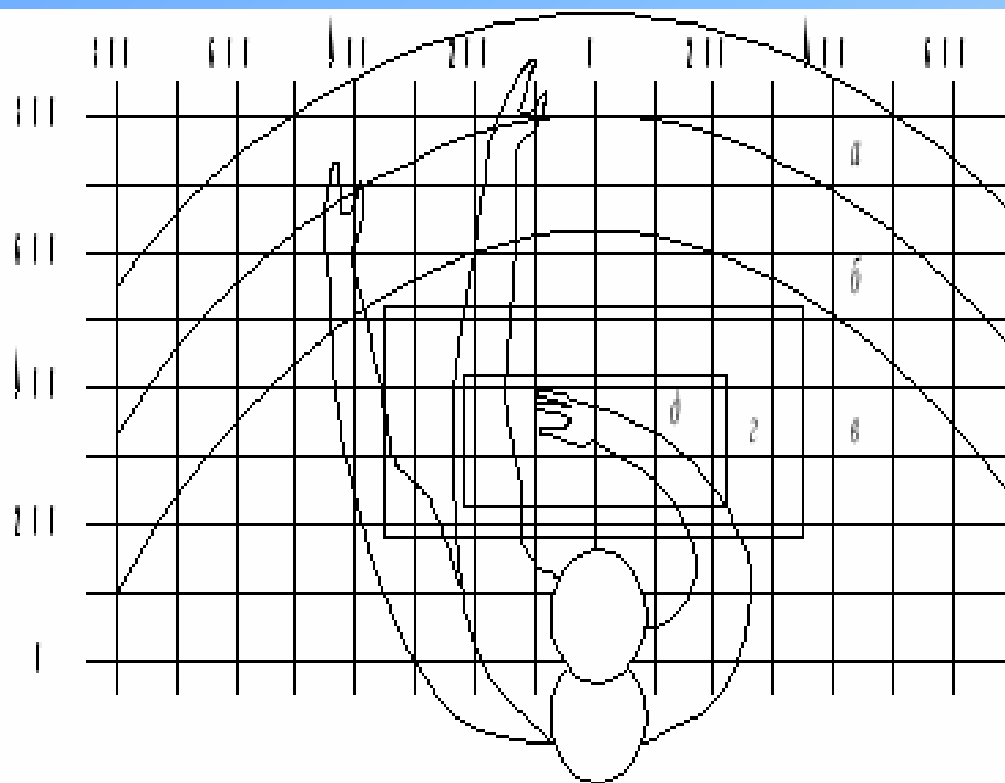
- Уровень глаз при вертикально расположенном экране должен приходиться на центр или $2/3$ высоты экрана. Линия зрения должна быть перпендикулярна центру экрана и оптимальное её отклонение от перпендикуляра, проходящего через центр экрана в вертикальной плоскости, не должно превышать ± 5 градусов, допустимое ± 10 градусов. П.8.3.7 СанПиН 2.2.2.542-96
- Рабочее место должно быть оборудовано подставкой для ног, имеющей ширину не менее 300 мм, глубину не менее 400 мм, регулировку по высоте в пределах до 150 мм и по углу наклона опорной поверхности подставки до 20 градусов. Поверхность подставки должна быть рифленой... П.8.2.5 СанПиН 2.2.2.542-96
- Поверхность сиденья, спинки и других элементов стула (кресла) должна быть полумягкой, с нескользящим, неэлектризующимся и воздухопроницаемым покрытием, обеспечивающим легкую очистку от загрязнений. П.8.1.12 СанПиН 2.2.2.542-96

Оптимальное размещение предметов труда и документации в зонах досягаемости:

- Дисплей размещается в зоне в центре;
- Системный блок размещается в предусмотренной нише стола;
- Клавиатура - в зоне центра
- «Мышь» - в зоне справа;
- Сканер в зоне слева;
- Принтер находится в зоне (справа);



Как правильно сидеть за компьютером и обустроить рабочее место, чтобы снизить утомляемость мышц и глаз, и избежать искривления позвоночника.



- а - зона максимальной досягаемости;
- б - зона досягаемости пальцев при вытянутой руке;
- в - зона легкой досягаемости ладони;
- г - оптимальное пространство для грубой ручной работы;
- д - оптимальное пространство для тонкой ручной работы

Рисунок. 5.1 - Зоны досягаемости рук в горизонтальной плоскости.

Положение экрана

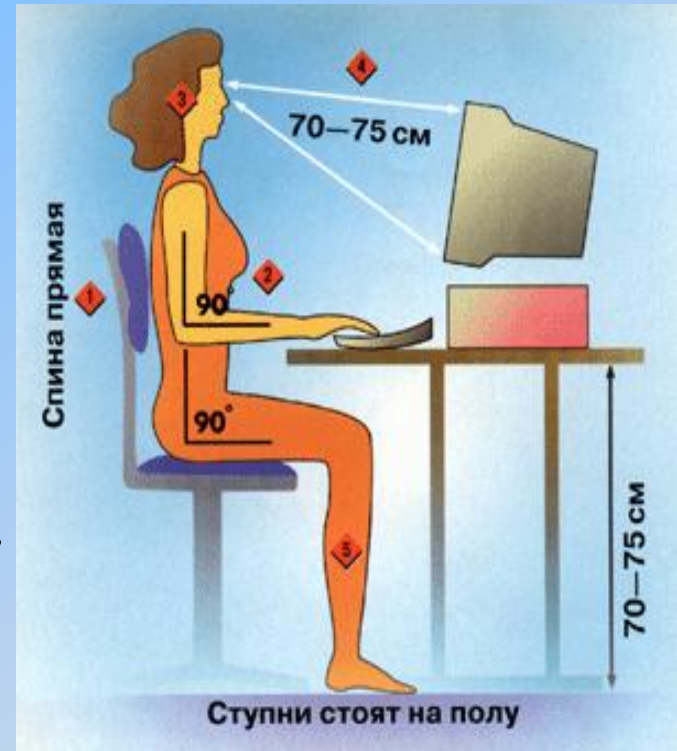
- расстоянием считывания (0,6...0,7м);
- углом считывания, направлением взгляда на 20° ниже горизонтали к центру экрана, причем экран перпендикулярен этому направлению.

Предусматриваться возможность регулирования экрана:

- по высоте +3 см;
- по наклону от -10° до $+20^\circ$ относительно вертикали;
- в левом и правом направлениях.

Правильная поза.

- **Прямая спина**
- **Плечи расслаблены**, локти согнуты под прямым углом. Когда вы кладете пальцы на клавиатуру, плечи не должны быть напряжены, а руки должны быть согнуты примерно под углом 90 градусов.
- **Положение головы.** Голова должна располагаться прямо с небольшим наклоном вперед.
- **Соблюдайте дистанцию.** Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть не менее 70 см.



Ноги. Стул или кресло должны иметь мягкое сидение, колени согнуты под прямым углом, а стопы должны плоско стоять на полу. Только такая поза обеспечивает длительный комфорт и нормальную циркуляцию крови.

Для спины специальные подушки – корректоры осанки



Напряжение зрения от

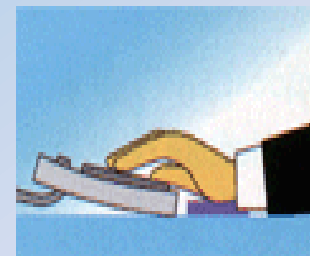
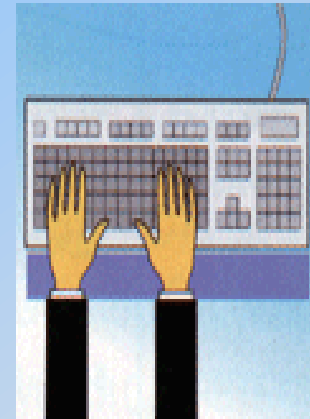
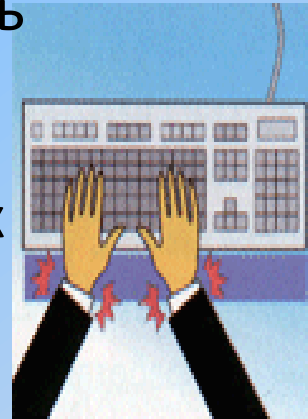
- мелкие детали изображения на экране
- частота кадровой развертки менее 70 Гц
- неправильное освещение

(например, при использовании ярких ламп дневного света) или когда от стекла экрана отражаются блики солнечного света, что заставляет дополнительно напрягать зрение

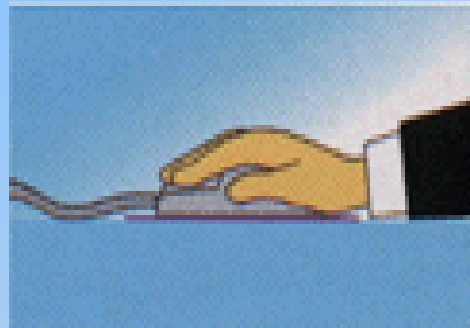
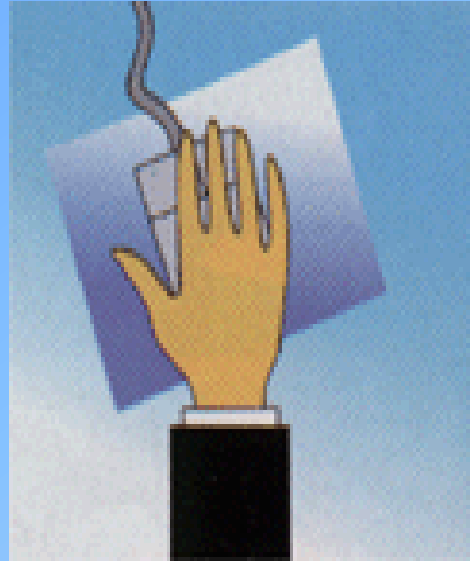
Клавиатура

- Оптимальная высота стола или выдвижной полки для клавиатуры 68 – 73 см. над полом. Высоту стула и стола следует подобрать так, чтобы минимально напрягать мышцы плечей, рук и запястий. Запястья могут касаться стола перед клавиатурой. **Но ни в коем случае нельзя переносить на них хотя бы часть веса тела.**

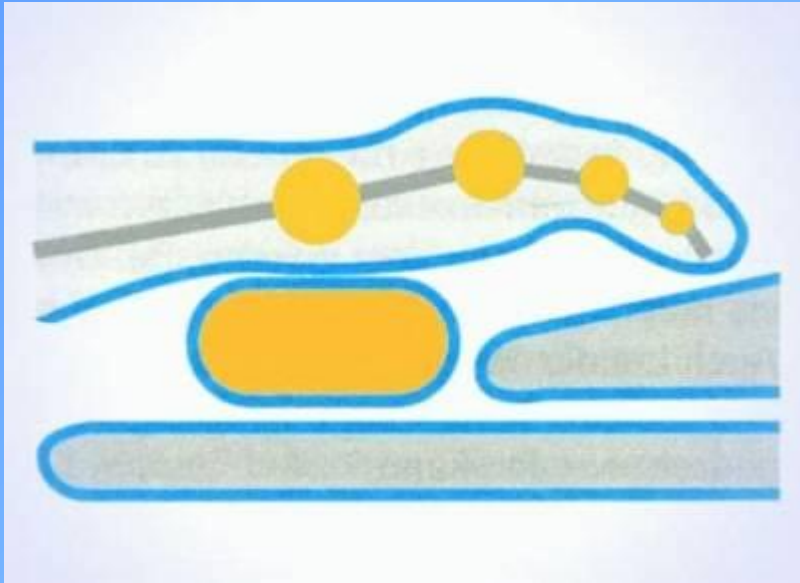
- Клавиатура регулируется по высоте наклона. Некоторые клавиатуры, например Microsoft Natural Keyboard, имеют большие возможности для регулировки. Такие клавиатуры имеют расщепление в середине буквенной части и особую форму, предназначенную для более естественного положения запястий над клавишами.



Мышка



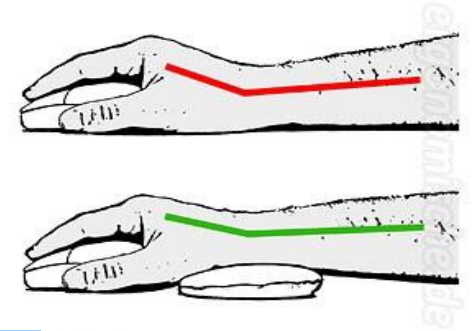
- Запястье должно быть прямым.
- Не опирайтесь на запястье, лежащее на столе.
- Не изгибайте суставы запястья: оно должно лежать в естественном положении.



- Не сжимайте мышку с силой. Это вызывает ненужное напряжение мышц, нарушает кровообращение и затрудняет движения.
- Если мышь не слушается, почистите ее.
- Для движения мышкой должно быть достаточно свободного места.
- Первая помощь - повязка-фиксатор кистевого сустава

Коврик для мыши

Различные дополнительные приспособления, такие как коврики для мышей, подушки и подпорки для отдыха запястий рук, помогают только в том случае, если правильно используются.



Опасность для здоровья

Любая сидячая работа, в том числе и работа за компьютером, официально **не считается вредной** или опасной для здоровья. Но в реальности подобная малоподвижная деятельность чревата серьезными проблемами со здоровьем. Проводя много времени за ПК, пользователь испытывает значительные статические нагрузки. При этом одни группы мышц не несут нагрузки, а другие испытывают значительное **перенапряжение**, в итоге постепенно развиваются **нарушения осанки**, а в дальнейшем возникает **искривление позвоночника**. Одновременно наблюдается **сдавление кровеносных сосудов**, что **ухудшает обменные процессы в тканях**. Длительные нагрузки на позвоночник – одна из причин дегенеративно-дистрофических изменений в межпозвоночных дисках, т.е. **остеохондроза и геморрой**.

Требования к оборудованию и содержанию кабинетов информатики

- 1 Компьютерные классы необходимо часто проветривать,
- 2 Желательна установка кондиционеров с увлажнением, аквариума, растений с широкими листьями.
- 3 На одно рабочее место с компьютером должно приходиться не менее 6 кв. м. площади помещения.
- 4 Расстановка рабочих мест учащихся в кабинете информатики должна обеспечить электробезопасность и безопасность воздействия электромагнитных полей, свободный доступ учащихся и подход педагога во время урока к каждому рабочему месту.
- 5 Освещение должно быть яркое, но без бликов.
- 6 На занятиях с использованием компьютеров следует использовать специальные рабочие стулья

Памятка для школьников:

Чтобы быть здоровым, соблюдай следующие правила:

- Оптимальный размер экрана для школьника 17-дюймовый.
- При работе с компьютером соблюдай правильное расстояние до монитора - около 45-60 см
- Освещение - естественный свет, падающий слева. В темное время суток лампа должна освещать только документ, но не экран монитора. Это поможет избежать бликов, осложняющих работу.
- Ограничение времени работы на компьютере - важный фактор сохранения здоровья. Школьникам разрешается проводить перед монитором до двух часов, устраивая 10-15 минутные перерывы каждые полчаса в зависимости от возраста.

Видео

Работа за ПК правильно!



Работайте за ПК правильно.flv

Библиография

1. Тармаева Е.Р. Сохранение и укрепление здоровья школьников в условиях требований ФГОС
2. Зиятдинова А.И. Экология физической культуры человека
3. Ишмухаметов М.Г. Экология, здоровье // успехисовременного естествознания. – 2008. №5 – С. 106-109.
4. Бадлуева Т.А., Тармаева Е.Р. Программа «Сохранение и укрепление здоровья школьников республики Бурятия». – Улан-Удэ, 2008. – 63 с.

5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
6. Антропова М.Г. Гигиена детей подростков. М.: Медицина, 1982. – 336 с.
7. Даутов Ф.Ф. Изучение здоровья населения в связи с факторами среды. Казань, 1990.

Спасибо за внимание!



Будьте здоровы!