

При все возрастающей нагрузке учебной программы вам следует учиться разумно, с меньшим ущербом для здоровья выполнять домашние задания. Надеемся, что наши советы помогут избежать переутомления и сохранить бодрость.

Совет первый. Приступить к выполнению домашних заданий лучше после 1,5 – 2-часового перерыва от школьных занятий, во время которого вы возвращаетесь из школы пешком, обедаете и отдыхаете.

Учеными установлено, что работоспособность человека, как и весь жизненный цикл, подчиняется биоритмам. Наивысший пик ее наблюдается с 10 до 12 и с 14 до 17 часов. Поэтому подготовка уроков в это время будет наиболее плодотворной. А для трудных предметов лучше подойдет время через 10 - 12 минут от начала работы. Но это общие правила, а у каждого из вас есть свои предпочтения трудных и легких предметов, скорости их подготовки. Поэтому право выбора порядка выполнения заданий остается за вами.

Совет второй. Приучите себя к регулярным перерывам при приготовлении домашних заданий. Примерно через 30 – 40 минут непрерывной работы начинает развиваться утомление, тогда деятельность будет малопродуктивной и заставит организм работать с большим напряжением. Признаки утомления у каждого из вас также индивидуальны, но они характеризуются тем, что мысли от изучаемого предмета перескакивают на посторонние, становится неудобно сидеть, глаза повторно возвращаются к одной и той же строке.

Совет третий. Время обязательных перерывов заполни физическими упражнениями. Они помогут:

- восстановить умственную работоспособность;
- устранить застойные явления в системе кровообращения и дыхания, возникающие от статической позы;
- предупредить нарушения зрения;
- устраниить напряжение мышц спины и плечевого пояса, отвечающих за осанку.

Чтобы все эти задачи решить, необходимо использовать различные комплексы упражнений, например:

- для сохранения или увеличения подвижности позвоночника: - наклоны головы, туловища вперед, назад и др.;
- для усиления кровообращения и дыхания: - прыжки и ходьба;
- для мышц туловища: – повороты и наклоны в сторону.



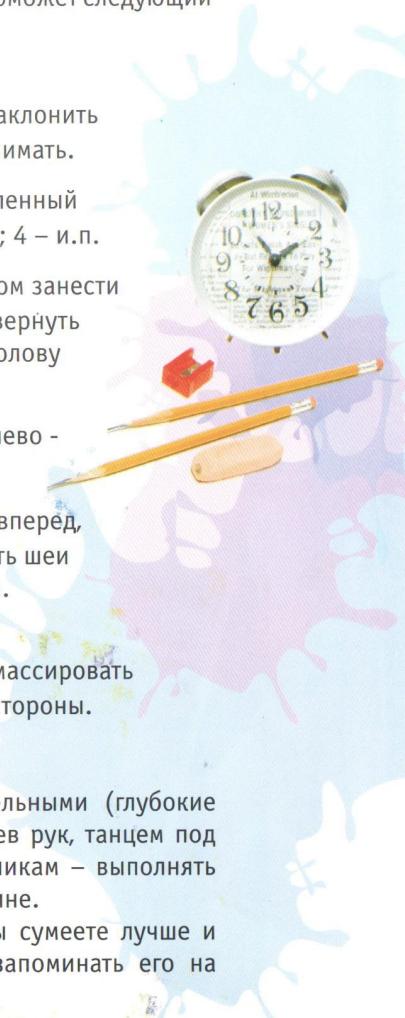
При каждом очередном перерыве следует выполнять различные комплексы. В комплексе должно быть по 6 – 8 упражнений, каждое из которых следует повторить 4 – 6 раз. Общее время выполнения этих упражнений не превышает 6 – 8 минут.

Для восстановления умственной работоспособности необходимо переключение внимания и активизация мозгового кровообращения. Переключите внимание, поиграв с любимой кошкой или собакой, перекусите яблоком. Нежелателен просмотр телепередач или игра за компьютером. А для активизации кровообращения поможет следующий комплекс упражнений:

1. И.п.: сидя на стуле. На счет 1 – 2 плавно наклонить голову назад, 3 – 4 - вперед, плечи не поднимать.
2. И.п.: сидя на стуле, руки на поясе, 1 – медленный поворот головы вправо, 2 – и.п.; 3 – влево; 4 – и.п.
3. И.п.: стоя или сидя, руки на поясе, 1 – махом занести левую руку через правое плечо, голову повернуть налево; 2 – и.п.; 3 – то же правой рукой, голову повернуть направо, 4 – и.п.
4. И.п.: стоя. Медленные повороты головы влево - вправо. 8 – 10 раз в каждую сторону.
5. И.п.: сидя на стуле. Чуть наклонив голову вперед, массировать ладонями заднюю поверхность шеи от волосистой части головы вниз, к плечам. 20 – 30 секунд.
6. И.п.: сидя. Кончиками пальцев медленно массировать виски вращательными движениями в обе стороны. 20 – 30 секунд.

Данные упражнения можно заменить дыхательными (глубокие вдохи и выдохи), сгибанием и разгибанием пальцев рук, танцем под медленную музыку, прыжками со скакалкой, мальчикам – выполнять силовые упражнения или подтягивания на перекладине.

Научившись предупреждать переутомление, вы сумеете лучше и плодотворнее усваивать изучаемый материал и запоминать его на продолжительное время.



Успехов вам в учебе!

Миопия или близорукость являются наиболее частой причиной нарушения зрения в детском, подростковом и молодом возрасте. Она развивается, как правило, в школьный период, чаще в 7 – 13 лет и потом прогрессирует до 18 – 20 лет, а иногда и дальше.

К моменту окончания школы доля подростков с пониженным зрением увеличивается в 5 раз. Близорукие среди выпускников школ составляют 25 – 30 процентов. Причем у 70 процентов из них миопия слабой степени. У 25 процентов – средней степени и у 5 процентов высокой степени.

Под термином «нормальное зрение» подразумевается острота зрения 1,0, то есть 100 процентов без коррекции. Если такое зрение достижимо только с коррекцией, то есть с оптическими стеклами, у человека нарушена рефракция – оптическая сила глаза. Это, пожалуй, самая большая часть. Если плохо видно вдали, а вблизи – normally, скорее всего, это – близорукость. Если плохо видно вдали, а вблизи еще хуже – вероятна дальнозоркость. Если вдали хорошо, а вблизи плохо, то есть возрастная дальнозоркость.

Если Вы заметили, что сами или ваш ребенок прищуриваетесь при разглядывании какого-либо предмета, наклоняетесь к нему ближе, чтобы рассмотреть, или просто утомляетесь при чтении, работе на компьютере надо немедленно обратиться к глазному врачу.

Близорукость, как правило, возникает в школьном возрасте, прогрессирует в период полового созревания и стабилизируется после завершения роста организма (до 25 лет). Основной ее симптом – неспособность четко различать детали предметов на далеком расстоянии. У ребенка снижается острота зрения, особенно вдали, он жалуется на боли в глазах и головную боль. При тяжелых формах близорукости возможна периферическая дистрофия сетчатки, ее разрыв и отслоение, кровоизлияние в области желтого пятна. Когда близорукость прогрессирует и возникают осложнения на сетчатке глаза, заболевание приобретает тяжелую форму. Миопия (близорукость) определяет в дальнейшем качество жизни человека (ограничения в учебе, будущей деятельности и т. д.).



Выделяют 5 основных причин близорукости:

1. Генетически обусловленные индивидуальные размеры глазного яблока, которые формируются постепенно и завершаются в возрасте 18 – 22 лет. Во время роста глазного яблока и, соответственно, увеличения его оси, близорукость постепенно прогрессирует. После завершения роста человека, как правило, перестает прогрессировать.

2. Длительная напряженная зрительная работа у детей способствует формированию так называемой «рабочей» (адаптационной) близорукости. Доказано, что риск возникновения адаптационной близорукости увеличивается с ослаблением аккомодации (слабости ресничной мышцы, что может быть врожденным или приобретенным дефектом). Ее частота составляет 90 процентов всех случаев близорукости.

3. Врожденные дефекты формы и размеров глазного яблока как следствие наследственной или результат внутриутробной болезни.

4. Врожденная или приобретенная болезнь склеры (белковой оболочки глаза), которая является каркасом глазного яблока и определяет его форму. Болезнь склеры проявляется ослаблением ее упруго-вязких свойств, вследствие чего глазное яблоко постепенно растягивается, увеличивается степень близорукости. Такую близорукость называют дистрофической. Часто она может быть наследственной. Это довольно тяжелое заболевание, которое вызывает значительное ухудшение зрения.

5. Спазм цилиарной мышцы, который регулирует форму хрусталика. Вследствие чего возникает условная близорукость, которую трактуют как начальную.

ПРОФИЛАКТИКА БЛИЗОРУКОСТИ

- Правильный световой режим – читать и писать только при хорошем освещении. Следует избегать яркого освещения, внезапных изменений света и тьмы, длительного напряжения глаз.
- Чередование зрительного напряжения с активным, подвижным отдыхом, лучше всего на свежем воздухе.
- Обеспечение гигиены зрения в школе и дома: хорошее освещение рабочего места, правильная поза при чтении и письме, чередование здоровой нагрузки и отдыха глаз (45 минут – занятия, 10 минут – отдыха). Детям до 7 лет нежелательно смотреть телевизор более 40 минут в день, детям младших классов не более 1,5 часа в день и не более 40 минут в день работы за компьютером. Детям старших классов не более 3 часов в день у экрана телевизора. Особенно это касается тех детей, которые уже плохо видят нижнюю строку на диагностической таблице.
- Гимнастика для глаз. Ее проводят каждые 20 – 30 минут занятий, требующих напряжения глаз.
- Рациональное питание, включая витамины и микрозлементы.
- Оптимальный двигательный режим.

Если кто-то из родителей страдает близорукостью, приучите ребенка тщательно выполнять все вышеуказанные рекомендации. Наследственность играет большую роль в развитии заболевания. В том случае, если оба родителя близоруки, риск возникновения заболевания возрастает на 60 процентов. Если ребенок начинает жаловаться на ухудшение зрения, нужно немедленно показать его детскому офтальмологу.

Близорукость может прогрессировать, поэтому каждый ученик с близорукостью должен быть под систематическим наблюдением окулиста.



ПОМОЩНИК «гормона интеллекта»

В последние годы у врачей вызывают серьезные опасения заболевания щитовидной железы, вызванные нехваткой в организме йода. Особенно йодный дефицит опасен для маленьких детей.

Более 2 миллиардов жителей нашей планеты проживает в йоддефицитных регионах, у 740 миллионов увеличена щитовидная железа (зоб), у 43 миллионов – выраженная умственная отсталость, причиной которой стал недостаток йода в организме. Ежегодно рождается 315 тысяч детей с мозговыми нарушениями и 30 тысяч мертворожденных из-за дефицита йода в организме беременной женщины. В Челябинске более 50 процентов детей и подростков имеют увеличенную щитовидную железу, из них у трети отмечается нарушение функции железы.

Йод – это микроэлемент питания, суточная потребность в котором составляет 100 – 200 мкг, а за всю жизнь человек потребляет 3 – 5 граммов йода (около 1 чайной ложки).

От дефицита йода страдает не только мозг ребенка, но и его слух, память и речь.

ДЕФИЦИТ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ РЕБЕНКА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К:

- ◆ снижению слуха;
- ◆ ухудшению зрительной памяти;
- ◆ ухудшению адаптационных возможностей центральной нервной системы;
- ◆ задержке физического и полового развития. В результате чего уже во взрослом состоянии у женщин нарушается репродуктивная функция, чаще отмечаются выкидыши и мертворождения. У мужчин чаще отмечается импотенция, бесплодие;
- ◆ снижению интеллекта;
- ◆ нарастанию тяжести патологии щитовидной железы и случаев эндемического кретинизма.

Щитовидная железа вырабатывает активные вещества – гормоны, которые называют «гормонами интеллекта». Они необходимы для формирования костной системы ребенка, центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, половой системы и т. д. Щитовидная железа формируется у плода уже со второй недели внутриутробного развития, а с 12 недель она уже работает самостоятельно. Первые же 12 недель внутриутробного развития функцию щитовидной железы плода восполняет щитовидная железа матери. Вот почему так важно, чтобы беременная женщина не имела проблем с щитовидной железой.

Чтобы щитовидная железа полноценно работала, то есть вырабатывала жизненно важные гормоны, человеку необходимо достаточное количество йода. При его дефиците сначала железа начинает усиленно работать и увеличиваться в размерах, образуя зоб, но постепенно ресурсы ее истощаются и появляются первые симптомы болезни.

Чтобы предотвратить заболевание, организму необходимо дать то, чего ему недостает, а именно: йод.

При недостаточности йода необходимы методы индивидуальной,
групповой и массовой йод-профилактики.

Массовая профилактика – это ежедневное постоянное употребление продуктов питания, обогащенных йодом (поваренная соль, вода, хлеб, яйца и т. д.). Использование йодированной соли – наиболее универсальный метод такой профилактики.

Индивидуальная профилактика – это использование профилактических лекарственных средств с содержанием йода.

Групповая профилактика включает прием препаратов йода группами населения с наибольшим риском развития йод-дефицитных заболеваний. Это дети, подростки, беременные и кормящие грудью женщины.

Все заболевания щитовидной железы предотвратимы!

Для этого необходимы йодная профилактика и проведение скрининга на врожденный гипотиреоз.

Для детей, получающих йод в профилактических целях, никакой опасности нет – это подтверждает длительный успешный опыт эффективной йодной профилактики во всем мире.

В результате проводимой йодной профилактики у беременных женщин частота токсикозов снизилась на 30 процентов, преждевременных родов – на 10 процентов, рождение недоношенных детей - на 10 процентов, у детей от года до 15 лет на 20 процентов снизилось отставание в физическом развитии, в половом развитии - на 15 процентов. Наблюдения показали, что у кормящих женщин повышается содержание йода в грудном молоке, что, несомненно, полезно для новорожденного.

**Выполнение этих несложных рекомендаций позволит вам
сохранить свое здоровье и здоровье ваших детей.**

ПРОФИЛАКТИКА + ГРИППА



Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- ❖ Озноб, головная боль;
- ❖ повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- ❖ боль и ломота в мышцах и суставах; общая слабость и «разбитость»;
- ❖ сухой кашель; слезотечение; выделения из носа.

При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Обязательно сообщите врачу о Ваших выездах за пределы Волгоградской области.

Как не заболеть гриппом

- ❖ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика;
- ❖ Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- ❖ Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.



На протяжении всей истории человечества здоровье зубов считается одним из самых главных показателей здоровья организма. Человек здоров, пока здоровы его зубы – утверждали древние врачи. К сожалению, в современном мире заболеваниями зубов страдает более 95 процентов взрослого населения планеты. Печальная ситуация с состоянием зубов и у населения России. Так, у половины 6-летних детей на смену молочным идут постоянные зубы, уже пораженные кариесом.

Как разрушаются зубы?

Доказано, что в развитии большинства заболеваний полости рта виновны обитающие там вредные микроорганизмы. Во рту у каждого человека живет множество как полезных, так и вредных бактерий. При неправильном уходе за полостью рта вредные микробы, питаясь остатками пищи, очень быстро размножаются и налипают на зубы, образуя зубной налёт. Внутри его в результате процесса брожения образуются кислоты, постепенно разрушающие зубную эмаль. Так начинается развитие кариеса, приводящее к возникновению кариозной полости. Если его не лечить, микробы-разрушители захватывают все слои зуба и окружающие ткани, что приводит к пульпиту, воспалению и кровоточивости десен. Неправильное питание, наследственность, нарушение обмена веществ, возраст, плохая экология также могут способствовать появлению заболеваний полости рта. Однако эти причины вторичны, так как они создают фон для снижения защитных сил организма.

Чем опасны кариес и заболевания десен?

Организм человека – уникальная система, где от работы каждого органа зависит слаженность всего живого механизма. Заболевания полости рта – это источник боли, дискомфорта, неприятного запаха изо рта, резервуар огромного числа болезнетворных микробов, выделяющих в кровь токсины, отравляющие организм. Вот поэтому врачи перед операциями, лечением серьезных заболеваний, беременным предлагают ликвидировать очаг инфекции – нелеченые заболевания полости рта.

Профилактика – лучший метод сохранения здоровья зубов

Как показывает мировой опыт, единственный способ профилактики – тщательная личная гигиена полости рта. Такие простые приемы, как правильная чистка зубов, использование ополаскивателя и зубной нити, необходимо сделать привычкой, как и мытье рук перед едой. Многие знают, насколько важно чистить зубы 2 раза в день, но, увы, не делают этого. Если зубной налёт не удалять дважды в день, он затвердевает и постепенно превращается в трудно удалимый зубной камень, разрушающий зубы и десны. От бактерий, вызывающих кариес и дальнейшее разрушение зубов, избавиться полностью невозможно, но контролировать их количество и не допустить чрезмерного размножения возможно.

Правила ухода за зубами

- Чистите зубы два раза в день после завтрака и перед сном.
- Пользуйтесь пастами, содержащими антибактериальный компонент, обеспечивающий эффект чистоты зубов от чистки до чистки.
- Пользуйтесь щеткой, подходящей вам по твердости и строению щетинок, рекомендованной стоматологами именно вам. Меняйте зубную пасту каждые 3 месяца;
- Правильно чистите зубы выметающими движениями сначала с вертикальных поверхностей от десны к краю зуба, затем горизонтальные – в течение 3 – 3,5 минуты, а язык – 10 секунд. Обратной стороной щетки помассируйте десны.
- Используйте ополаскиватель для полости рта в течение дня после еды. Благодаря жидкой форме он прикасается в труднодоступные места, смывает микробы и остатки пищи. Его компоненты препятствуют образованию зубного налета и камня, помогают укрепить десна, освежают дыхание;
- Очищайте межзубные промежутки зубной нитью не реже одного раза в день;
- Соблюдайте режим и принципы правильного питания;
- Жевательная резинка, рекламируемая во всех средствах массовой информации, способствует выделению слюны, которая как бы смывает остатки пищи и нейтрализует часть бактерий, но слюна не может справиться с зубным наледом и остановить размножение бактерий.

Главные советы

- ◆ Употребляйте продукты, содержащие кальций: сыр, кисломолочные, рыбу, зелень, овощи, фрукты, орехи.
- ◆ Ограничите потребление сахара, конфет и всего, что его содержит. Сахар – главный враг зубов.
- ◆ Регулярно (1 раз в полгода) проверяйте состояние зубов у стоматолога и не затягивайте с лечением.

Помните: полость рта слишком лакомое место для всякого рода инфекций и бактерий. Только качественная гигиена рта обеспечит здоровье зубов. Здоровые зубы и десны – это не только красивая улыбка и отличное настроение, но и один из компонентов здоровья человека.

