

Мысли в подарок

- ✚ Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне.

Г. Торо

- ✚ Каким бы не было ваше здоровье, его хватит до конца жизни.

- ✚ Здоровье не купишь, им можно только расплачиваться.

Сергей Крытый

- ✚ В жизни живет лучше тот, кто хорошо окреп физически.

М.И. Калинин

- ✚ Гимнастика удлинит молодость человека.

Д. Локк

- ✚ Ходьба и движение способствует игре мозга и работе мысли.

Ж. – Ж. Руссо

- ✚ В холодной воде – исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа.

А. Цельс



что влияет на состояние здоровья ?!

20 % - наследственность;
20 % - экология;
10% - развитие здравоохранения;
50% - образ жизни.

Так давайте будем бороться за эти 50%, чтобы это были проценты здорового образа жизни!

«Есть тысячи болезней,
но здоровье только одно»

Л. Берне

Учимся быть здоровыми

Сколько у нас здоровых детей?

Минздрав считает, что их приблизительно 10 млн... такие цифры они приводят по итогам Всероссийской диспансеризации детей и подростков, охватившей 30 млн. россиян в возрасте до 18 лет.

Диспансеризация здоровыми назвала 32,1% молодых жителей страны. Однако Мин. Образование распространяет другие данные. Согласно статистике, каждый 10-й выпускник здоров и не страдает хроническими заболеваниями. Кто бы из них ни был прав, картина все равно плачевная.

Привычка быть здоровым.

В 2001 г. Были обследованы 5014 школьников от 7 до 17 лет из Нижнего Новгорода. В ходе клинко - социального исследования были изучены показатели физического развития детей. Доля детей с нормальным развитием снизилась до 49,6%, увеличилась группа с отклонениями в развитии 6,7%. Анкетирование показало, что 13,6% детей - делают утреннюю гимнастику; только 21,4% - занимаются физкультурой и спортом вне школы. В структуре отдыха у ребят преобладают статические занятия: компьютер телевизор, компьютерные игры. При этом меньше 2 часов в день находятся на открытом воздухе больше половины школьников, а регулярно закаляются лишь 12,9% семей. Родители в это время оценивают состояние общей физподготовки своих детей на «удовлетворительно» - 48,5% как «хорошее» - 37,7% и только 7,6% как слабое. При этом 87% пап и мам считают, что контролируют режим своих детей.

Головные боли лечат физкультурой.

Родители знают, что школьников нередко преследуют головные боли. Они не являются симптомами каких - то заболеваний, эти головные боли - самостоятельное явление, врачи их относят к функциональным патологиям.

Провоцируют головные боли занятия в школе - 30%, конфликтные ситуации - 17%, эмоциональные напряжения - 50%. В большинстве случаев (58%) головные боли сочетаются с пониженной двигательной активностью, низкой устойчивостью к физическим нагрузкам, головокружениями, непереносимостью душного помещения и транспорта.

Поможет вода.

При напряженной умственной деятельности нужно чаще пить. Исследования показали, что дети, которые употребляют много жидкости лучше сосредотачиваются, легче воспринимают информацию и меньше страдают от головных болей.

Компьютер друг или враг?

В период восстановления после работы на компьютере тормозятся процессы запоминания и обучения. У школьников за 10 минут работы на компьютере оперативная память снижается в среднем на 20%. Отмечены существенные нарушения в изменении активности между левым и правым полушарием.

Звуки, которые нас губят.

Шум - источник многих болезней. От него невроты (этим заболеванием из - за шума страдает каждая третья женщина и каждый четвертый мужчина), потери сна, сокращение жизни на 8-12 лет. На 15 - 20% падает работоспособность, снижается восприимчивость к обучению. У медиков даже появился новый термин «шумовая болезнь». Нормальный уровень шума - 40-80 децибелов. А на Западе платят большие деньги, чтобы удалиться в специальную клинику, где нет телефонов, телевизоров, новостей, там даже не здороваются, чтобы не нарушать тишину. Через 3 дня анализы больных приходят в норму от простого лечения... тишиной.

Безопасные пока децибелы:

Зимний лес в безветренную погоду - 0 дб.

Стук собственного сердца - 10 дб.

Читальный зал - 40 дб.

Машбюро - 60 дб.

Громкая речь - 70 дб.

Уличный шум - 80 дб.

А это уже опасно!

Отбойный молоток - 90 дб.

Оркестр поп - музыки - 110 дб.

Взле реактивного самолета - 140 дб.

Выстрел из орудия - 170 дб.

(Все измерения сделаны на расстоянии 1 метра от источника)

✚ Синдром хронической усталости неизбежно поражает тех, кто большую часть дня проводит при искусственном освещении. В группе риска - учителя, журналисты, врачи, диспетчеры и все те, чья работа связана с общением.