|  |
| --- |
| ***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 удлиняет 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 |
| C:\Documents and Settings\Таня\Мои документы\Мои рисунки\декабрь 2008\декабрь 2008 018.jpg   |  | | --- | | 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!*** |   Составители: Никифорова О.А.п.д.о.ШСП №92  Навалихина В.И. педагог-психолог,волонтёрский отряд «Молодцом». |
| **МОУ для детей, нуждающихся**  **в психолого-педагогической и медико-социальной помощи**  **«Центр диагностики и консультирования»**  **ШСП №92**  **«Центр содействия и укрепления здоровья обучающихся»**  «Есть тысячи болезней,  но здоровье только одно»  Л. Берне  **Учимся быть здоровыми**  Г. Кемерово  2011 |
| **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 клинико – 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 неврозы (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 общешием.* |