

КУРС «ЗДОРОВ'Я, БЕЗПЕКА ТА ДОБРОБУТ»

Профілактика «шкільних хвороб»: постава і здоров'я, профілактика порушень постави, збереження гостроти зору



Вчитель основ здоров'я А.С. Лісняк

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗІР?



Чи відомі вам, що навчання в школі пов'язане з ризиком виникнення деяких захворювань? Їх навіть умовно називають «шкільними хворобами». Це зниження гостроти зору — короткозорість і викривлення хребта.

Зір — важливий канал отримання інформації з навколишнього світу. Недарма, маючи на увазі щось цінне, кажуть: «Бережи як зіницю ока».

Найбільше навантаження на очі:

- Під час читання
- Під час писання
- Перед телевізором
- Перед монітором комп'ютера
- Перед екраном смартфона



Поради:



Як правильно читати:

- Сядьте зручно, розслабте м'язи спини та шиї.

- Тримайте книжку нижче від підборіддя.

- Кліпайте очима двічі на кожний рядок тексту

- Не читайте на сонці, а також коли ви хворі або втомлені.



Поради:



Як правильно писати:

У процесі письма не перечитуйте щойно написаного.

Стежте поглядом за кінчиком стержня ручки.

Прикривайте написаний текст аркушем паперу.

Частіше кліпайте очима



ЗАВДАННЯ:

- Об'єднайтесь у дві команди. Заплющте очі та вишикуйтесь у дві шеренги за зростом. Переможе команда, яка зробить це швидше і правильніше.
- Обговоріть, як живуть люди з порушенням зору.
- Перейдіть за QR-кодом, збережіть ці вправи для очей на свій смартфон чи комп'ютер та виконуйте їх через кожні 20—30 хвилин роботи за екраном.



ПОСТАВА І ЗДОРОВ'Я

Хребет людини має 33 хребці. Кожен із них «лежить» на міжхребцевому диску, який нагадує мішечок із желе. Завдяки цьому людина може згинатися і розгинатися. Та якщо хребет часто й неприродно викривлюється, може виникнути сколіоз.



Сколіоз

Розгляньте малюнки та спробуйте виконати зображені на них вправи. Вони допоможуть уникнути порушень постави й викривлення хребта.



- Сядьте або станьте прямо.
- Зчепіть руки в замок.
- Перебувайте у такому положенні 10—15 секунд.
- Поміняйте положення рук.

- Сядьте або станьте прямо.
- З'єднайте долоні за спиною.
- Підніміть руки якомога вище.
- Тримайте їх так 20—30 секунд.
- Опустіть руки, розслабтеся.



ЯК ОБИРАТИ НАПЛІЧНИК



Без наплічника не обходиться жоден школяр/школярка. У продажу є великий вибір наплічників і сумок: з широкими шлейками і з вузькими; з одним і багатьма відділеннями; шкіряних і синтетичних. Що обрати?

Сумку чи наплічник?

Сумки не дуже зручні й іноді можуть навіть шкодити здоров'ю. У школярів, котрі носять важкий наплічник або сумку в одній руці чи на одному плечі, згодом формується неправильна постава, викривлюється хребет. Тому слід обирати наплічник, який можна вдягати на обидва плеча. Тоді маса рівномірніше розподіляється на найсильніші м'язи тіла.



З вузькими шлейками чи з широкими?

Найкраще з широкими м'якими шлейками. Вузькі врізаються у плечі, перетискають судини, спричиняють біль і заніміння рук.

З одним чи багатьма відділеннями?

З багатьма. Тоді у ньому буде більше порядку. Для всього знайдеться місце, і маса розподілиться рівномірніше.



Шкіряний чи синтетичний?

Краще синтетичний. Він дешевший і значно легший. Маса наплічника не повинна бути більшою за 15 % від маси вашого тіла. Отже, якщо хтось важить 35 кг, маса його наплічника не має перевищувати 5 кг.



Визначте максимальну масу для свого наплічника.

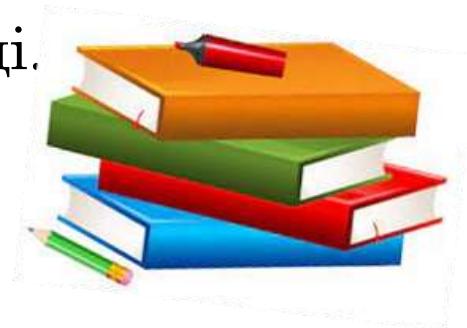


Для цього масу свого тіла в кілограмах поділіть на 100 і помножте на 15.



ЗАВДАННЯ ДЛЯ УЗАГАЛЬНЕННЯ

- 1. Оберіть те, що допомагає запобігти порушенню постави.
 - А) носити сумку на одному плечі
 - Б) виконувати вправи для зміцнення м'язів спини
 - В) читати у транспорті
 - Г) підбирати робочий стіл і стілець відповідно до зросту
- 2. Визначте, які твердження хибні, а які — істинні.
 - • Під час читання книжку треба тримати вище рівня очей.
 - • Під час письма слід частіше кліпати очима.
 - • Не можна читати на сліпучому сонці.



ЗАВДАННЯ ДЛЯ УЗАГАЛЬНЕННЯ

- 3. Назвіть дитину, яка правильно обрала і носить наплічник.



ЗАВДАННЯ ДЛЯ УЗАГАЛЬНЕННЯ

- 4. Кароліна важить 32 кг. Розрахуйте максимальну масу її наплічника.
- 5. Оцініть свої досягнення.
- Я виконую вправи для очей.



- Я можу перевірити правильність своєї постави.



- Я знаю, як обирати наплічник та визначати його максимальну масу.



Використані джерела:

- Підручник «Здоров'я, безпека та добробут»: підручник інтегрованого курсу для 5 клас, 2022, Воронцова Т.В., Пономаренко В.С., Лаврентьєва І.В., Хомич О.Л. <https://shkola.in.ua/2625-zdorov-ia-bezpeka-ta-dobrobut-5-klas-vorontsova-2022.html>
- Зображення та картинки, що є у вільному доступі мережі Інтернет

