



Календарь Здоровья

Сентябрь 2015

52	1
1	8
2	15
3	22
4	29

Выпуск:
№18 (9)



В этом выпуске:

Пресс-релиз к Дню здоровья школьников.	2
Пресс-релиз к Всемирному дню профилактики бешенства.	3
Пресс-релиз 10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств.	4
Включите свет!	5
Профилактика нарушений зрения у школьников.	6
продолжение статьи «Профилактика нарушений зрения у школьников»	7
Как организовать рабочее место школьника.	8
Спорт для глаз.	9
Физминутка для глаз.	10

17 сентября

День здоровья школьников.
Профилактика нарушения зрения.

28 сентября

Всемирный день борьбы против бешенства.

10 сентября

Всемирный день предотвращения самоубийств.





Пресс-релиз к Дню здоровья школьников.

Единый день здоровья «День здоровья школьников. Профилактика нарушений зрения» пройдет 17 сентября в г. Гомеле. Целью проведения мероприятий является формирование у молодежи отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганды ответственного отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды, осуществления комплексных профилактических мероприятий, направленных против табакокурения, алкоголизма, наркомании, мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта, культуры здорового питания и здорового сексуального поведения. Мероприятия, приуроченные к Единому дню здоровья будут проводиться с использованием различных форм и методов пропаганды здорового образа жизни, широко используя традиционные и новые формы работы с молодежью.

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Ни один человек в мире не хочет быть больным, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или не вольно, бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. В молодости избыток сил не редко компенсирует заботу о здоровье; кажется, что вся жизнь еще впереди и организм вынесет любые нагрузки. Цену здоровью узнают после того, когда оно потеряно. Основная задача мероприятий – «привить» учащейся молодежи правильные и полезные привычки, которые помогут сохранить здоровье на долгие годы. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Пресс-релиз к Всемирному дню профилактики бешенства

По данным ВОЗ бешенство регистрируется в более 150 странах, ежегодно это заболевание уносит жизни 55 тысяч человек. В особой группе риска находятся дети, поскольку они чаще контактируют с животными.

Бешенство – это особо опасное инфекционное заболевание, которое ведет к неизбежной смерти. Ни один больной в мире за всю историю человечества не выжил, если заболел бешенством.

В Республике Беларусь с 2006 года умерли от бешенства 7 человек (в Могилевской области – 3 человека, по 1 человеку в Гродненской, Брестской, Витебской областях и 1 ребенок в г. Минске, которого покусала собака на даче у бабушки в Гомельском районе).

Человек заражается бешенством только от животных. Болеют бешенством как дикие, так и домашние, сельскохозяйственные животные. Возбудитель выделяется со слюной и при укусе проникает в рану. Опасен не только укус, но и слюна бешеного животного, если она попадает на кожу и слизистые.

Эпизоотическая ситуация по бешенству в Республике Беларусь и в Гомельской области нестабильна. В 2013 году по области зарегистрировано бешенство у 142 животных, за 9 месяцев 2014 года – у 47.

Основным резервуаром вируса бешенства в природе являются лисы, на долю которых приходится от 30 до 50% от всех зарегистрированных бешеных животных в Гомельской области. Эпидемиологическое значение имеют и другие плотоядные животные (енотовидные собаки, волки), от которых заражаются сельскохозяйственные и домашние животные. За 8 месяцев 2014 года зарегистрировано бешенство у 10 голов крупного рогатого скота. Регистрируются заболевания среди животных во всех районах области. Особенно неблагополучными являются Речицкий, Гомельский, Буда-Кошелевский, Добрушский, Жлобинский районы.

Осложняют эпидемическую ситуацию в городе строительство новых микрорайонов на территории бывших лесов, куда приходят дикие животные, в частности лисы, на свои привычные места обитания.

В 2013 году в г. Гомеле зарегистрировано бешенство у 2х животных (бездомный кот и лиса, зашедшая на частное подворье в Новобелицком районе). В 2014 г. случаев бешенства у животных не зарегистрировано.

В контакте с больными бешенством животными в 2014 году были 4 гомельчанина, которые пострадали от укуса домашних собак в Добрушском районе. Случаев массового контакта населения с больными бешенством животными в г. Гомеле не зарегистрировано.

Ежегодно увеличивается число лиц, пострадавших от укусов животными. В лечебные учреждения г. Гомеля ежемесячно обращаются около 100 человек. Из числа обратившихся около 20% дети до 18 лет.

Помощь пострадавшим от укусов животными в рабочее время оказывают 6 антирабических кабинетов лечебно-профилактических учреждений города:

- детская поликлиника ул. Ландышева, 22 (детям Советского района и проживающим на территории этой поликлиники) и ул. Мазурова, 10в (детям, закрепленным за территорией поликлиники и фил. №5 и №6);
- филиал №1 ул. Косарева, 11 (взрослому населению Советского района);
- филиал №8 ул. Богданова, 12, корп.2 (взрослому и детскому населению микрорайона Сельмаш);
- филиал №10 ул. Комсомольская, 4 (взрослому населению, проживающему на территории обслуживания филиалов №4, 6, 10, центральной поликлиники по ул. Юбилейной, областной поликлиники по ул. Артема);
- филиал №11 г.п. Костюковка (детскому и взрослому населению, проживающему в Костюковке);
- ГПП №1 ул. Ильича, 286а (детскому и взрослому населению Новобелицкого района).

В выходные, праздничные дни, в ночное время помощь оказывают в травматологическом пункте больницы скорой медицинской помощи и в приемном отделении Гомельской областной клинической больницы.

Защитить себя и окружающих от бешенства можно, зная и выполняя ряд простых правил:

- все собаки и кошки, вне зависимости от породы, должны ежегодно прививаться против бешенства, прививки проводят в ветеринарных учреждениях бесплатно;
- выгуливать домашних животных только в специально отведенных для этого местах;
- собаку на улице держать на коротком поводке, обязательно в наморднике;
- не допускать контактов домашних животных с бродячими и дикими животными;
- при первых признаках несвойственного поведения, животное следует показать ветеринарному врачу;
- проявлять максимум осторожности при встрече с неизвестными, бездомными животными;
- в случае укуса или оцарапывания, нанесенного животным, срочно обратитесь за медицинской помощью;
- не следует убивать животное, нанесшее травму, так как за ним должно быть установлено 10-ти дневное ветеринарное наблюдение;
- если врач назначил прививки, то их нужно начинать немедленно и проделать полный курс, ни в коем случае не пропуская ни одной.

Помните, что отказ или самовольное прекращение прививок может привести к трагическим последствиям.





10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств.

Ежегодно 10 сентября Всемирная организация здравоохранения проводит Всемирный день предотвращения самоубийств. Ежегодно более 800 тысяч человек кончают жизнь самоубийством, это один человек каждые 40 секунд. Касаясь суицидального поведения населения республики, специалистами РНПЦ психического здоровья отмечено, что в Беларуси за последние 10–15 лет идет стабильное снижение количества самоубийств.

По информации ВОЗ четко прослежена связь между самоубийствами и психическими расстройствами (в первую очередь, депрессией и расстройствами, вызываемыми потреблением алкоголя), многие самоубийства совершаются импульсивно в моменты кризиса, когда утрачивается способность преодолевать стрессовые ситуации в жизни, такие как финансовые проблемы, разрыв отношений или хроническая боль и болезнь. Показатели самоубийств также высоки среди самых уязвимых групп, которые подвергаются дискриминации.

Чтобы страны могли добиться прогресса в предотвращении самоубийств, им необходимо углубить понимание этой проблемы общественностью и избавиться от табу на открытое обсуждение этой проблемы.

Стигматизация, особенно в отношении психических расстройств и самоубийства, означает, что многие люди, задумывающиеся о том, чтобы лишить себя жизни или совершившие попытку самоубийства, не обращаются за помощью и поэтому не получают ту помощь, в которой они нуждаются.

Тревогу вызывает обязательное требование при поступлении в учебное заведение или при устройстве на работу справки о состоянии на диспансерном учете, в том числе и с заключением врача-психиатра. Обращению за квалифицированной помощью препятствуют страхи о возможных проблемах на работе и с трудоустройством в будущем.

Самоубийства можно предотвращать. Существует перечень комплексных мер по предотвращению самоубийств, рекомендуемых Всемирной организацией здравоохранения. Среди них раннее выявление и лечение депрессии и нарушений, связанных с употреблением алкоголя, оказание психологической помощи, сопровождение лиц, совершивших попытку суицида, сокращение доступа к средствам самоубийства в средствах массовой информации, а также внедрение алкогольной политики, нацеленной на сокращение вредного использования алкоголя.

Где можно получить экстренную психологическую помощь в г. Гомеле?

- служба экстренной психологической помощи, телефон **8-0232-359191** (круглосуточно).

- экстренная психологическая помощь специалистов Гомельского городского центра социального обслуживания семьи и детей, телефон **170** (круглосуточно).

Кроме того, в «Гомельской областной клинической психиатрической больнице» можно обратиться к психиатру, психотерапевту, психологу в платный психотерапевтический кабинет, информация по телефону **8-0232-356273**. Бесплатную профессиональную психологическую помощь оказывают центры социального обслуживания населения.

10 сентября с 10.00 – 13.00 по телефону 8-0232-254906 на базе отделения общественного здоровья ГУ «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» будет организована прямая линия с психологом, где можно будет узнать интересующую информацию, записаться на консультацию.

Включите свет!

Одним из наиболее важных условий сохранения остроты зрения является достаточное освещение рассматриваемых предметов. В наступивший осенне-зимний период при небольшой продолжительности светового дня и большом количестве пасмурных



дней очень важно своевременно включать искусственное освещение. Для маленьких детей и школьников наиболее актуально достаточное освещение во время учебных занятий и приготовления домашних заданий. В пасмурные дни искусственным освещением в учреждениях образования необходимо пользоваться в течение всего рабочего дня.



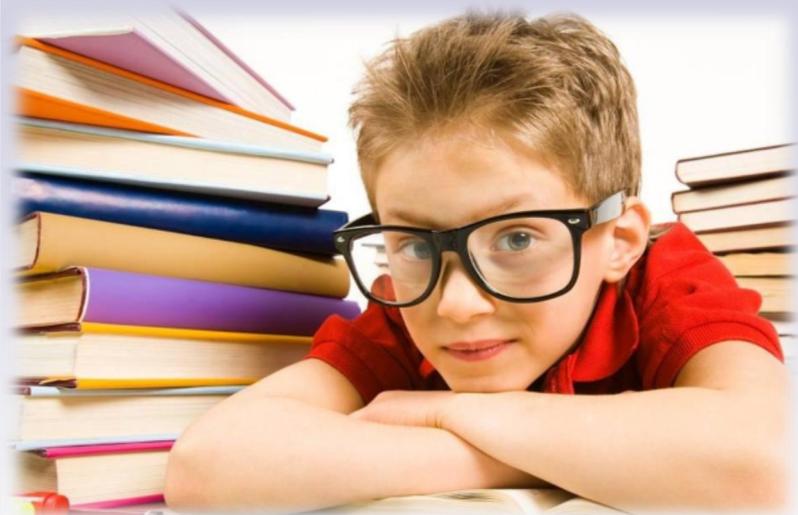
Рабочее место ребенка для приготовления домашних заданий должно иметь достаточное как естественное, так и искусственное освещение. Естественное освещение должно быть слева, жалюзи и шторы в пасмурный день следует отодвигать, увеличивая, таким образом, световой поток, цветы на подоконник возле стола ребенка лучше не ставить. Искусственное освещение должно быть как общим, так и местным. При выборе настольной лампы необходимо отдавать предпочтение лампам с регуляторами положения, лампочка

должна быть спрятана внутри защитного плафона. Пользоваться настольной лампой следует только при включенном верхнем свете. Поверхность стола должна иметь матовое покрытие светлых тонов. Отделку детской комнаты также лучше выполнять в светлых тонах, включая цвет оконных рам и переплетов. Все эти простые и доступные условия улучшают освещенность рабочего места ребенка и помогают сохранению нормальной остроты зрения.

Врач-гигиенист

отделения гигиены детей и подростков

Зинович А. И.



Профилактика нарушений зрения у школьников.

Сентябрь - учебная пора, когда все дети начинают посещать различные учебные заведения. Однако перед родителями, особенно детей начальных классов, возникает вопрос: «Как сохранить здоровье своего ребенка, в особенности его зрение?».

Основными мероприятиями по профилактике нарушений зрения у школьников являются:

1. Правильная организация рабочего места школьника.
3. Ограниченное «общение» детей с компьютером и телевизором.
4. Виды физической активности, способствующие сохранению зрения и профилактике близорукости.
5. Рацион питания школьника, способствующий сохранению зрения.
6. Специальная гимнастика для глаз.

Большое значение имеет правильное устройство рабочего места ребенка в школе и в домашних условиях. Размеры стола и стула должны соответствовать росту учащегося, в противном случае происходит быстрое утомление мышц, ребенок не может сохранять правильную позу за столом во время выполнения заданий. При работе школьника за общим столом разница в высоте стола от пола и высоте стула от пола должна быть не более 27 см и не менее 21 см. При правильной посадке 2/3 бедра школьника помещаются на сиденье стула, ноги согнуты под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах, ступни опираются о пол или специальную подставку, оба предплечья свободно лежат на столе, плечи находятся на одном уровне, спина ребенка должна опираться на спинку стула. Между грудной клеткой и краем стола должно быть расстояние, равное ширине ладони школьника, расстояние от глаз до книги или тетради – не менее 30–35 см. Рабочее место школьника должно располагаться у окна. Стол необходимо ставить к окну боком. Сторону, с которой должен падать свет из окна, необходимо выбирать, принимая к учету, правша ребенок или левша (для правши свет должен падать слева, а для левши - справа). Располагать стол прямо к окну не рекомендуется, поскольку свет будет падать на рабочую поверхность и, отражаясь от нее, пагубно влиять на зрение ребенка. Такое расположение, к тому же будет отвлекать его от занятий, так как он без проблем сможет смотреть в окно.

Также важным аспектом является достаточное освещение. Благоприятной для работы зрительного анализатора является естественная освещенность в пределах от 800 до 1200 люкс. Основные гигиенические требования, предъявляющиеся к освещению, включают достаточность и равномерность освещения, отсутствие резких теней и блеска на рабочей поверхности. Избыток солнечных лучей создает на рабочем месте солнечные блики, слепит глаза и этим мешает работе. Для защиты от прямых солнечных лучей можно пользоваться легкими светлыми шторами или жалюзи.

В осенне-зимний период, как правило, естественного света не хватает, поэтому в пасмурные дни, ранние утренние и вечерние часы для обеспечения оптимальной освещенности на рабочем месте необходимо включать искусственное освещение.

читайте продолжение на следующей странице...

продолжение статьи «Профилактика нарушений зрения у школьников»

При искусственном освещении настольная лампа должна находиться слева и быть обязательно прикрытой абажуром, чтобы прямые лучи света не попадали в глаза. Мощность лампы рекомендуется в пределах от 60 до 80 ватт, при этом не исключается общее освещение в комнате. Оно необходимо для того, чтобы не создавался резкий переход при переводе взора с освещенной тетради или книги к темноте комнаты. Резкий контраст быстро утомляет — появляются чувство напряжения и рези в глазах. Если в таких условиях работать подолгу изо дня в день, то возникает постоянный спазм аккомодационной мышцы, т. е. создаются предпосылки для развития близорукости.

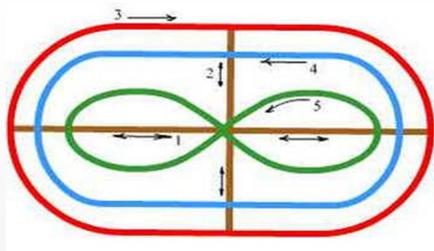
Чрезмерно яркий свет, а тем более свет лампы без абажура ослепляет, вызывает резкое напряжение и утомление зрения. Поэтому освещенность от настольных ламп должна быть 150 лк.

Освещение рабочего места должно быть достаточным по уровню, мягким, без резких бликов и теней, ровным, приятным для глаз. Ярко-красные прозрачные абажуры быстрее утомляют глаза, чем матовые, зеленого или желтого цвета.

Кроме правильного расположения рабочего места важная роль отводится правильному питанию ребенка, которое должно включать большое количество витаминов, быть полноценным и разнообразным.

Для сохранения хорошего зрения школьнику очень важно поддерживать высокую двигательную активность, бывать на свежем воздухе не менее 1,5-2 часов в день. Просмотр телевизора, компьютерные игры должны занимать как можно меньше времени ребенка. Во время учебного процесса (урока) необходимо проводить физкультминутки и гимнастику для глаз — это является профилактикой переутомления зрительного аппарата ребенка.

Гимнастика для глаз включает следующие упражнения:



Упр. 1. Поморгать, зажмуриться, широко открыть глаза, спокойно закрыть глаза. Выполнять упражнение 3-4 раза.

Упр. 2. Смотреть вдаль перед собой (учитель обозначает дальнюю точку в классе при помощи красочной картинки) в течение 2-3 с. Перевести взгляд на кончик носа и задержать на 3—5 с. Повторить 6—8 раз.

Упр. 3. Выполнять движения открытыми глазами: вверх вправо, вверх влево, вниз вправо, вниз влево, 3-4 раза.

Упр. 4. Следить глазами за пальцем на расстоянии вытянутой руки «рисующем в воздухе» (прямую слева — направо, справа — налево, круг, зигзаг, спираль).

Упр. 5. Вращать глазами, стараясь как можно больше увидеть по сторонам. 6 раз влево, 6 — вправо.

Упр. 6. Поморгать, зажмуриться, широко открыть глаза, спокойно закрыть глаза. Выполнять упражнение 3-4 раза.

Придерживаясь данным советам совместная работа родителей и учителей снизит число детей страдающих нарушением зрения, повысит успеваемость и работоспособность учащихся.

Как организовать рабочее место школьника.

В начале учебного года родителям предстоит решить серьезную задачу: организовать рабочее место школьника. Как это сделать правильно?

Крайне важно, чтобы во время занятий у ребенка сохранялась правильная поза: прямое положение туловища, небольшой наклон головы, линия плеч – параллельно краю стола. Предплечья должны располагаться на столе свободно, поясница – опираться на спинку стула, ноги должны быть согнуты под прямым углом и стоять на полу или подставке.

Мебель нужно покупать в соответствии с ростом школьника. Убедиться в том, что выбор сделан правильно, поможет простой тест: стол должен быть на несколько сантиметров выше локтя ребенка (примерно на уровне солнечного сплетения), сиденье стула – на уровне колена. Если приобретенный стол слишком высок, высоту посадки регулируют при помощи стула и подставки для ног. Сиденье должно на 4-5 см заходить за край стола.

Чтобы создать условия для правильной позы, рекомендуется поставить ребенку стол с наклонной столешницей (угол 30-45 градусов). В этом случае будет обеспечено наиболее удобное с точки зрения физиологии расположение тетради и учебника по отношению к глазам. Книга должна лежать на столе на расстоянии минимум 30 см от глаз.

Стул желательно подбирать регулируемым не только по высоте, но и по углу наклона сиденья и спинки. Ноги ребёнка не должны висеть, в этом случае следует использовать подставку для ног. Стул не должен быть слишком глубоким – идеальная глубина чуть меньше, чем расстояние от крестца до коленей ребенка.

Другой важный момент, которому надо уделить внимание – это освещение. В идеале стол нужно поставить у окна, чтобы свет падал слева от ребенка. В комнате школьника стоит особое внимание уделять чистоте стекол: немые окна поглощают до 20 процентов световых лучей, а после зимы потери достигают 50 процентов. Затеняют помещение и высокие цветы на подоконниках, а также тюлевые занавески.

Достаточный уровень освещенности поможет создать настольная лампа. Свет от лампы должен охватывать всю рабочую поверхность. Лампа должна быть устойчивой, если она имеет навесную конструкцию, то крепления должны быть надежными. Помимо настольной лампы во время уроков надо включать и общее освещение: так не будет создаваться резкой границы между светом и темнотой, глаза не будут уставать и напрягаться.

Не менее важным моментом в организации рабочего места школьника является создание интерьера детской комнаты. Цветовое оформление рабочего места школьника не должно утомлять зрительный аппарат. Не стоит «пестрить», используя яркие цвета. Предпочтительными для оформления рабочего места школьника являются цвета пастельных, теплых оттенков. Темные цвета лучше избегать, они угнетающе действуют на зрение.

Родителям необходимо учитывать тот факт, что после возвращения ребенка из школы, он находится на спаде работоспособности. Поэтому сначала ему необходимо пообедать, отдохнуть – и ни в коем случае не садится сразу же за уроки. Отдых желателен активный, на свежем воздухе, в играх и движении.

Подготовку уроков необходимо проводить в чистом и проветренном помещении. Лучшее время для приготовления уроков – 15-16 часов. Через каждые 25-30 минут необходим перерыв для восстановления работоспособности.

Продолжительность подготовки домашнего задания учеников II класса не должна превышать 1 час 20 минут, III - IV классов – 1,5 часа, V - VI классов – 2 часа, VII - VIII классов – 2,5 часа, IX - XI (XII) классов – 3 часа.





Спорт для глаз

Зрение – это тот орган чувств, который помогает нам познавать окружающий мир с самого детства, именно благодаря зрению человек воспринимает окружающее его пространство. Плохое зрение обусловлено многими факторами, это несоблюдение зрительного режима, генетическая предрасположенность, а также дефицит питательных веществ и витаминов, так необходимых для полноценной работы зрительной системы.

Одной из самых распространённых причин ухудшения зрения является длительная работа за компьютером (и другими технологическими средствами).

Поэтому чтобы улучшить зрение необходимо соблюдать зрительный режим, соответствующий возрасту. Освещение при работе за компьютером должно быть достаточным и равномерным. В солнечные дни блики солнечного света могут мешать работе и слепить глаза, поэтому для защиты от солнечных лучей можно и нужно использовать светлые шторы или жалюзи. Расстояние между рабочей поверхностью и глазами должно быть 30-35 см. При сильной усталости, а также перед сном, не стоит работать на близком расстоянии, не рекомендуется этого делать и сразу после сна (необходимо подождать хотя бы 1 час).

Очки и контактные линзы являются одним из популярных решений для тех, кто хочет искусственно улучшить своё зрение. Но всё же, с некоторыми проблемами в области зрения можно бороться естественными способами, существует множество специальных гимнастик и упражнений для глаз, которые помогают улучшить и восстановить зрение.

Пример одной из них:

1. Перемещайте взгляд в разных направлениях (по кругу, восьмёркой, в одну и в другую сторону и т.д.)
2. Крепко зажмурьтесь на 3-5 секунд, а затем откройте глаза на 3-5 секунд. Повторите 7 раз.
3. Стоя у окна, сначала сосредоточьтесь на предмете, находящемся близко для глаз (это может быть какая-нибудь метка на стекле), а затем переведите взгляд на удаленный объект. Повторите так 10 раз.
4. Быстро моргайте в течение 1-2 минут, не напрягая веки.
5. Тремя пальцами каждой руки легко понажимайте на верхнее веко. Продолжайте действие 1-2 секунды, а затем снимите пальцы с век. Повторите 3 раза.

После выполнения каждого упражнения закройте глаза и дайте им отдохнуть в течение минуты.

Эти и многие другие упражнения помогают снять усталость и напряжение глаз, улучшают кровообращение, облегчают зрительную работу, а также укрепляют глазные мышцы. Выполнять упражнения для глаз рекомендуется не меньше двух раз в день.

С возрастом мышцы глаз ослабевают, и вследствие этого наше зрение может значительно ухудшаться, поэтому, делая эти простые упражнения, мы помогаем нашим зрительным мышцам оставаться в тонусе и тем самым продлеваем молодость глаз.

И помните! Упражнения для глаз, как и любая другая гимнастика, приносят пользу, только если выполняются правильно, регулярно и на протяжении длительного времени.

Будьте здоровы!

Физкультминутка для глаз

Комплекс включает 6 упражнений.

И.п. для выполнения упражнений -
стоя или сидя, спина прямая, плечи неподвижны.

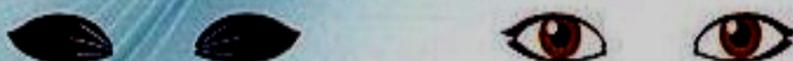
- Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.



- Колебательные движения глазами по вертикали вверх-вниз, затем вниз-вверх.



- Интенсивные сжимания и разжимания век в быстром темпе.



- Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево.



- Круговые вращательные движения глазами вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую на боку цифру 8.



- Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.

