

# **Формування навичок ведення здорового способу життя учнів гімназії «Діалог»**

## **Домашні завдання для учнів, які мають захворювання: опорно-рухового апарату, органів дихання, органів травлення, серцево-судинної системи, органів зору**

### **Опорно-руховий апарат**

Постава - це здатність людини без особливого напруження утримувати своє тіло, зберігаючи правильно позу в різних положеннях: сидячи, стоячи, під час ходьби, ігор, розваг тощо. Вона залежить від положення голови, плечового поясу, грудної клітки, форми хребетного стовпа, живота, таза, нижніх кінцівок і стану нервової системи. При правильній поставі голова і тулуб знаходяться на одній вертикальній лінії, плечі розгорнуті, злегка опущені і обидва знаходяться на одному рівні, лопатки притиснуті, груди трошки випуклі, живіт втягнутий, вигини хребта виражені нормально, ноги випрямлені в колінах і кульшових суглобах. Знаходячись в такому положенні, створюються найбільш сприятливі умови для функціонування всіх внутрішніх органів, а рухи - найбільш природні, економні та результативні.

Уявлення про правильну поставу дає положення учня, який стає спиною до стіни, торкається її потилицею, лопатками, сідницями і п'ятами, при цьому всі лінії правої і лівої сторони - симетричні.

Правильна постава не виникає сама по собі. Її потрібно формувати, як і будь-яку іншу рухову навичку з раннього дитинства. Особливо батькам потрібно пам'ятати, що правильна постава формується, головним чином, до 6-7- річного віку.

Неправильна постава шкідлива для здоров'я, працездатності. Наприклад, сутулість, впалі груди утруднюють роботу серця та легень, а це в свою чергу викликає недостатнє постачання організму киснем, втому і дратівливість. Розслабленість, а потім і слабкість м'язів живота призводить до зміщення органів черевної порожнини, застійних явищ у жовчному міхурі та кишечнику.

Порушення постави бувають функціональними і фіксованими. Визначити їх дуже легко: учень з функціональними порушеннями може самостійно прийняти положення правильної постави, а з фіксованими порушеннями він зробити цього не може. Функціональні зрушення часто виникають внаслідок того, що ще змалечку дитину носили на одній і тій же руці, водили за одну і ту ж руку, вона користувалася меблями, які не відповідали її зросту, носила взуття "не по нозі" і т. д., то все це і призвичаїло її до асиметричних положень тіла, в результаті чого м'язи одної половини тіла стали більш розтягнуті, а другої - скорочені. Пізніше, коли дитина самостійно починає рухатись, вона намагається прийняти вже звичне для себе положення.

Отже, постава - це рефлекс пози, для утворення якого необхідна спеціальна робота, яка б навчала приймати позу правильної постави. При цьому учні повинні знати, яке положення тіла вважається правильним, які існують відхилення від правильної постави і яке значення правильної постави. В шкільному віці часто зустрічаються відхилення від правильної постави, які характеризуються викривленням хребта.

При викривленні хребта в поперековому відділі - лордозі - збільшується кут нахилу таза, укорочуються м'язи живота, живіт випинається вперед.

При викривленні хребта в грудному відділі - кіфозі - м'язи спини розтягнуті і ослаблені, голова нахилена вперед, плечі опущені і зведені вперед, грудна клітка ущільнена. Викривлення хребта в грудному відділі і ущільнення грудної клітки призводить до зменшення амплітуди дихальних рухів.

Сколіози розвиваються у дітей через неправильне сидіння, ношення предметів в одній руці, спання на одному боці, звичка стояти на одній нозі і все робити тільки однією рукою. Зовнішньо сколіози проявляються в нахилі плечового поясу в той або інший бік, при якому одне плече вище за друге плече.

При занедбаному сколіозі погіршується діяльність органів, які розміщені в грудній клітці, а іноді і в черевній порожнині.

Постава з плескатою спиною характеризується зменшенням, а іноді і згладжуванням вигинів хребта в грудному і поперековому відділах. Хребет втрачає свою еластичність, рухи людини стають жорсткими і обережними, в зв'язку з тим, що швидка ходьба викликає больові відчуття. Розмір грудної клітки зменшується, що негативно впливає на функцію органів дихання.

Усі зазначені вище дефекти в поставі виникають, як правило, у фізично слабких дітей і у тих, які мають негативні звички - ходити і стояти недбало, з опущеною головою; сидіти сутулячись; читати лежачи на боці; носіння вантажу (портфель, відро з водою і ін.) в одній руці; утримання рук в кишені і т. д.

Виправлення постави вимагає наполегливої, систематичної, кропіткої роботи як з боку вчителя, так і самого учня і його батьків, які зобов'язані постійно контролювати поставу дитини вдома.

За дотриманням правильної постави повинні слідкувати також і вчителі інших предметів.

Постава формується в процесі росту організму дитини у тісній взаємодії з розвитком усіх рухових функцій. Вона залежить від гармонійної роботи м'язів, правильного положення хребта, голови, плечового поясу, таза та ніг. У формуванні постави значну роль відіграє не лише сила м'язів, але й її рівномірний розвиток, розподіл м'язової тяги і гармонійна робота усіх м'язів.

. Усі вправи на поставу умовно можна поділити на дві групи:

а) вправи, що сприяють формуванню правильної постави (переважна більшість гімнастичних вправ);

б) вправи, що спеціально спрямовані на формування правильної постави або усунення недоліків постави на рівні функціональних порушень.

Дітям з функціональними порушеннями постави потрібно більше практикуватись у виконанні вправ для різнобічної загальної фізичної підготовки, дихання та рівноваги. Значну частину цих вправ рекомендується проводити в положеннях, які б сприяли розвантаженню хребта - лежачи на спині та на животі, на четвереньках.

Спеціальні вправи для формування правильної постави поділяються на три основні групи:

а) вправи біля вертикальної площини;

б) вправи з утриманням предмета на голові;

в) вправи з рівноваги.

## Орієнтовні комплекси спеціальних вправ для формування правильної постави

### Комплекси вправ біля вертикальної площини для учнів 5-11 класів

**1 вправа:** 1.- стоячи біля вертикальної площини, торкаючись її потилицею, лопатками, сідницями 1 - крок лівою, руки в сторони; 2 - приставити праву, руки вниз; 3-4 - фіксувати положення о. с.; 5 - крок лівою назад; 6 - приставити праву; 7-8 - фіксувати положення о.с., стоячи біля вертикальної площини. Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

**2 вправа:** 1 - крок лівою; 2 - приставити праву; 3-4 - поворот кругом; 5-6 - поворот кругом; 7 - крок лівою назад; 8 - приставити праву; 9-12 - фіксувати положення, стоячи біля вертикальної площини. Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

**3 вправа:** 1-2 - два кроки вперед; 3 - приставити ліву ногу; 4-5 - поворот кругом; 6-7 - поворот кругом; 8-9 - два кроки назад; 10 - приставити ліву; 11-12 - фіксувати положення біля вертикальної площини. Повторити 4-6 разів у середньому темпі.

**4 вправа:** вихідне положення те саме. 1. присісти торкаючись вертикальної площини потилицею і тулубом, руки вгору (через сторони). Повторити 6-8 разів у середньому темпі.

**5 вправа:** 1 - крок вліво, руки в сторони, 2 - тримати; 3 - приставити ліву, руки вниз; 4 - тримати в. п.; 5-8 те саме вправо. Повторити 6-8 разів кожною ногою у середньому темпі.

**6 вправа:** 1 - широкий крок вліво, руки в сторони; присід на лівій, руки вперед; 3 - стати в широку стійку, руки в сторони; 4 - приставити ліву, руки вниз. Повторити 4-6 разів у кожен бік в повільному темпі.

**7 вправа:** вихідне положення - стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 - нахил вліво, права рука вгору; 2 в. п.; 3-4 - те саме вправо. Повторити 4-6 разів у кожен бік в середньому темпі. 1 - права нога в сторону, руки в сторони; 2 - в. п.; 3-4 - те саме лівою ногою. Повторити 4-6 разів у кожен бік в середньому темпі. 1-3 - бічна рівновага на лівій; 4 - в. п.; 5-8 - те саме на правій. Повторити 4-6 разів на кожній нозі в повільному темпі.

**8 вправа:** вихідне положення - стійка, руки на пояс 1 - крок вліво, права нога в сторону; 2 - стати на праву, ліва нога в сторону; 3 - приставити ліву; 4 - фіксувати положення - стійка, руки на пояс. Повторити 4-6 разів кожною ногою в повільному темпі.

**9 вправа:** 1-3 - повільне присідання у напівприсід; 4 - в. п. Повторити 6-8 разів у повільному темпі. 1-3 - повільне присідання уприсід, руки дугами назовні, руки вгору. 4 - в. п. Повторити 4-6 разів у повільному темпі.

**10 вправа:** вихідне положення - стійка, руки за голову 1 - піднятися навшпиньки; 2 - в. п. Повторити 15-20 разів у середньому темпі; 1 - піднятися навшпиньки, руки вгору; 2 - в. п. Повторити 6-8 разів у середньому темпі. 1 - піднятися навшпиньки; 2 - опуститися на всю стопу; 3 - стати на п'яти; 4 - в. п. Повторити 10-12 разів у повільному темпі.

## Причини виникнення та профілактика плоскостопості

Ступня - це частина кінцівки, завдяки якій людина здатна стояти, ходити, бігати, стрибати та виконувати інші фізичні вправи, пов'язані з ходьбою та бігом. Нормальна ступня складається з 26 кісток і має один поперечний і два повздовжніх склепіння (внутрішній - ресорний і зовнішній опорний). Кістки та м'язи ступні тісно переплітаються між собою, що дозволяє стояти і переміщуватись. Зв'язки та м'язи забезпечують збереження форми склепіння і його функцій. Під час навантаження склепіння дещо сплющується, але після припинення його за допомогою активного скорочення м'язів, повертається у вихідне положення. Тривале і надмірне навантаження призводить до перевтоми і стійкого опущення склепінь. Особливе значення має положення внутрішнього і зовнішнього склепінь. Зовнішнє склепіння ступні витримує основне навантаження тіла, внутрішнє є "амортизатором", що забезпечується роботою м'язів стопи та гомілки.

Дитяча ступня має деякі особливості, які відрізняють її від ступні дорослої людини. Вона відносно коротша, ширша і звужена в п'ятковій ділянці. У дітей більш розвинена підшкірно-жирова клітковина, зв'язково-м'язовий апарат більш гнучкий, звідси об'єм рухів більший, ніж у дорослих. У дітей на ступні пальці розходяться по радіусу, водночас як у дорослих вони щільно прилягають один до одного. Дитяча ступня менше пристосована до статичних навантажень, стрибків, зіскоків із значної висоти, швидко втомлюється і більше піддається деформації.

Деформації опорно-рухового апарату, до яких відноситься плоскостопість, займають значне місце серед інших дитячих захворювань. Діти, які страждають цим захворюванням не можуть довго стояти, ходити, в них виникає біль в ногах і спині. У дітей з плоскостопістю знижується працездатність, вони швидко втомлюються і, природно, стають малорухомими, інертними і все це негативно позначається на загальному розвитку всього організму. Більше того, з пониженням опорної функції ступнів порушується правильне положення таза та хребта, в результаті чого можуть виникати різні порушення постави.

Виявити плоскостопість у дитини можна способом плантографії. В домашніх умовах це можна зробити наступним чином: намастити стопи ніг соком буряка і стати на чистий лист паперу. При отриманні відбитків стоп необхідно стояти так, щоб навантаження на обидві ноги було рівномірним. Заключення про стан опорного склепіння стопи робиться на основі аналізу положення двох ліній, проведених на відбитку. Перша лінія з'єднує середину п'ятки з другим міжпальцевим проміжком; друга проведена з тієї ж точки, проходить до середини основи великого пальця. Якщо контур відбитку стопи в середній частині не перекриває цієї лінії - стопа нормальна; якщо перша лінія в середині відбитку ущільнена і обидві лінії розміщені в середині контура відбитку стопи - стопа плоска. Якщо у дитини виявляються ущільнення і плоска стопа слід звернутися до ортопеда.

Плоскостопість може бути вродженою і набутою. Перший вид зустрічається значно рідше. Існують чотири форми набутої плоскостопості: рахітична (виникає в результаті перенесеного рахіту); паралітична (виникає внаслідок паралітичної атрофії м'язів); травматична (внаслідок травми виникає порушення взаєморозміщення або цілісності кісток, м'язів та зв'язок); статична (виникає головним чином через недостатній розвиток зв'язок і м'язів, які не витримують тривалих м'язових навантажень і в результаті порушення рівноваги між силою м'язів ступнів і масою тіла, яке вони утримують). Частіше всього це буває у дітей з надмірною масою.

Важливе місце в профілактиці плоскостопості займає фізична культура. Прийнято вважати, що м'язи стопи, які регулярно працюють при ходьбі та бігу завжди достатньо треновані. Насправді це зовсім не так. Усі вправи, що виконуються з опорою на ноги, збільшують перш за все силу ікроножних м'язів. Пов'язані із стопою ахіловим сухожиллям, ці м'язи приводять стопу в дію. Водночас власне м'язи стопи (беручи на себе вагу тіла, а також всі реактивні сили, що виникають під час руху) працюють в поступально-долаючому режимі. При цьому більшу частину часу м'язи стопи зазнають розтягування. Якщо в заняття не включати спеціальні вправи на розвиток м'язів стопи, відбувається опущення її склепінь, зниження ресорних властивостей.

Зниження ресорних (пружних) властивостей стопи тягне за собою цілий ланцюжок травм опорного апарату (стопи, ахілового сухожилля, колінного суглоба), включаючи і перенавантаження хребта.

## **Орієнтовні комплекси вправ для м'язів стопи**

**Комплекс 1.** Виконується сидячи босоніж на килимі

1. В. п. - сід ноги нарізно в упорі ззаду. 1-3 - силою роз'єднувати пальці ніг; 4 - розслабити м'язи стопи. Повторити 4-6 разів.

2. В. п. - те саме. 1 - розвернути стопи назовні; 2 - в. п.; 3 - розвернути стопи до середини; 4 - в. п. Повторити 6-8 разів.

3. В. п. - те саме. 1 - взяти носки на себе; 2 - тримати; 3 - в. п.; 4 - тримати; 5 - відтягнути носки; 6 - тримати; 7 - в. п.; 8 - тримати. Повторити 4-6 разів.

4. В. п. - те саме. 6-8 колових рухів стопами до середини; 6-8 колових рухів назовні. Повторити 4-6 разів.

5. В. п. - сід на п'ятах. 1 - стійка на колінах, руки за голову; 2-3 - прогнутися; 4 - в. п. Повторити 4-6 разів.

6. В. п. - присід. Пружні рухи ногами протягом 6-8 с.

7. Повільна ходьба на місці з високим підніманням стегна.

8. В. п. - стоячи на лівій, потрушування правою стопою і навпаки.

**Комплекс 2.**

1. Ходьба навшпиньках (ноги тримати прямі з максимальним підйомом на носки). Вправа виконується протягом 30 с.

2. Ходьба по обручу (гімнастичній палиці, канату або мотузці) охоплюючи предмет пальцями ніг.

3. Те саме, але охоплюючи склепінням стопи.

4. Ходьба лівим (правим) боком вперед по рейці гімнастичної лави, охоплюючи склепінням стопи.

5. Перекати з п'ятки на носок і, навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці.

6. В. п. - о. с. За допомогою пальців ніг переміщення тулуба вперед і назад.

## Спеціальні вправи для учнів із різними видами захворювань

### Серцево-судинна система

Для учнів із порушеннями **серцево-судинної системи** рекомендовані вправи в горизонтальному положенні або в положенні сидячи, зі зменшенням кількості повторень вправ і амплітуди рухів із навантаженням на великі групи м'язів тулуба та кінцівок. Темп виконання вправ - повільний, число повторень 3-6 разів.

Фізичні вправи мають велике значення і для лікування учнів із захворюваннями серцево-судинної системи. Заняття лікувальною фізичною культурою підвищують інтенсивність протікання всіх фізіологічних процесів в організмі. Така тонізуюча дія вправ покращує його життєдіяльність. Фізичні вправи поліпшують трофічні процеси в міокарді, збільшують кровотік і активізують обмін речовин. У результаті серцевий м'яз поступово укріплюється, підвищується її скоротлива здатність. Поліпшення обміну речовин в організмі внаслідок стимуляції окислювальних процесів. Вправи для дрібних м'язових груп викликають розширення артеріол, що знижує периферійний опір артеріального кровотоку. Робота серця полегшується також завдяки поліпшенню руху крові по венах при ритмічній зміні скорочення і розслаблення м'язів (м'язовий насос), при виконанні дихальних вправ.

### Орієнтований комплекс вправ при захворюваннях серцево-судинної системи:

1. Рухи в дрібних суглобах (активізація периферійного кругообігу), що виконуються в положенні лежачи, сидячи, стоячи.
2. Рухи верхніми та нижніми кінцівками, тулубом у поєднанні з рухами, що стимулюють периферійний кругообіг, обмін речовин та механізм регуляції.
3. Рухи руками, ногами, тулубом на місці та в русі для тренування серцево-судинної та дихальної систем.
4. Вправи з навантаженням та біля опори.
5. Статичні та динамічні дихальні вправи.

#### Комплекс вправ лежачи на спині:

1. Дугами вперед руки вгору-вдих, руки через сторони вниз - видих.
2. Піднімання ніг, зігнутих в колінах- видих, опускання прямих ніг - вдих.
3. Відведення та приведення піднятої ноги.
4. Імітація рухів ніг як при їзді на велосипеді. Дихання довільне.
5. Перехід в положення сидячи за допомогою і без допомоги рук.

#### Комплекс вправ стоячи:

1. Руки в замок долонями вгору, ногу назад на носок, прогнутися - вдих, і. п. - видих.

2. Руки в замок долонями вгору, нахил тулуба в бік, однойменну ногу в сторону - вдих, і. п. - видох.
3. Руки зігнуті перед грудьми, пружинисті відведення рук назад.
4. Руки на пояс, кругові рухи тулубом.
5. Руки в сторони - вдих, нахил вперед, кисті руки-торкалися колін -видих.
6. Махати ногою вперед-назад. Дихання довільне.
7. Присідання, руки вперед - видих, в. п. - вдих.
8. Ходьба звичайна на носочках, з високим підніманням колін.

### **Захворювання органів дихання:**

Для учнів із бронхіальною астмою рекомендовані короткочасні інтенсивні навантаження, що не викликають гіпервентиляції легень та запобігають бронхоспазмам. Цій категорії учнів заборонений біг на довгі дистанції та біг на відкритому повітрі, температура якого нижча ніж +7° С.

1. Вправи з рівним, ритмічним диханням.
2. Вправи із сповільненим диханням.
3. Вправи зі змінним типом дихання (грудне, черевне, змішане).
4. Вправи зі зміною структури дихального циклу:
  - подовження видиху,
  - паузи вдиху та видиху,
  - поштовхоподібні видихи,
  - промовляння звуків видиху.
5. Вправи, що збільшують вентиляцію легень.
6. Вправи, що спрямовані на формування навичок правильного дихання під час виконання фізичних вправ.

**При бронхіальній астмі** спеціальні дихальні вправи виконуються за такою методикою дихання: короткий вдих носом змінює тривалий видих ротом. Дихальні вправи виконують із промовлянням звуків: "а", "о", "ф", "х", "ш" на вдиху. Їх можна виконувати на місці, у русі, із предметами та без них.

### **Орієнтовний комплекс вправ (хронічний бронхіт і бронхіальна астма)**

1. В. п.- сидячи на лаві або стільці. Діафрагмове дихання (надування живота під час вдиху та втягування під час видиху). Повторити 6-8 разів.
2. В. п.- те саме. 1 - руки вгору (вдих); 2 - в. п. (видих). Повторити 6-8 разів.

3. В. п.- те саме. 1 - ліву ногу вперед-угору; 2 - в. п.; 3-4 - те саме правою. Повторити 6-8 разів.
4. В. п.- те саме, руки на поясі. 1 - вдих; 2-3 - два пружних нахили ліворуч (видих); 4 - В. П.; 5-8 - те саме праворуч. Повторити 6-8 разів.
5. В. п.- те саме. 1 - вдих; 2-3 - підвести ліве коліно до живота, обхопити його руками (видих); 4 - в. п.; 5-8 - те саме правою. Повторити 6-8 разів.
6. В. п.- стоячи біля стільця, з опорою руками об спинку стільця. 1 - вдих; 2-3 - два пружних нахили вперед (видих); 4 - в. п. Повторити 8-10 разів.
7. В. п.- те саме. 1 - вдих; 2 - присісти на обох ногах; 3 - 4 - в. п. Повторити 8-10 разів.
8. В. п.- стоячи біля стільця або лави, одна нога на опорі, руки на поясі. 1 - нахил назад (вдих); 2-3 - два пружних нахили вперед (видих); 4 - в. п. Повторити 6-8 разів, потім змінити положення ніг.
9. В. П.- стоячи біля стільця, ноги нарізно. 1 - руки вгору (вдих); 2 - нахил вперед до лівої ноги (видих); 3 - те саме до правої ноги (вдих); 4- В. П. Повторити 6-8 разів.
10. Дихальні вправи: надування повітряних кульок, співання на видиху голосних звуків тощо.
11. В. П.- стоячи, з опорою на спинку стільця. 1 - вдих; 2 - зігнути руки (видих). Повторити 8-10 разів.
12. В. П.- стоячи спиною до стільця. 1 - вдих; 2 - поворот праворуч, узяти стілець (видих); 3 - поворот ліворуч (вдих); 4 - поставити стілець ліворуч (видих). Повторити 6-8 разів.

## **Для учнів із захворюваннями кишково-шлункового тракту та дискінезії жовчовивідних шляхів**

### **ДИСКІНЕЗІЯ ЖОВЧНИХ ШЛЯХІВ**

Дискінезія жовчовивідних шляхів — це функціональне порушення скорочення жовчного міхура і жовчних проток. Недостатнє або надмірне їх скорочення спричинює застій жовчі в жовчному міхурі.

Дискінезію жовчовивідних шляхів можуть спричинити порушення в роботі нервової та ендокринної систем, слабкість м'язів жовчного міхура, неправильне харчування (нерегулярність у прийомах їжі та переїдання). Порушення моторної функції жовчовивідних шляхів і жовчних проток можуть виникати у разі гастриту, панкреатиту, захворювань хребта, після інфекційного гепатиту (хвороби Боткіна), дизентерії, сальмонельозу, у разі частих застудних захворювань, кишкових патологій.

За гіпокінетичної дискінезії жовчовивідних шляхів потрібно посилити їх скорочення, щоб усунути застій жовчі. З цією метою рекомендують 5-разове харчування з наявністю в меню продуктів- стимуляторів жовчовиділення і продуктів, багатих клітковиною (терті буряки, редиска з соняшниковою олією). Корисні свіжі овочі й фрукти, особливо огірки, морква, капуста, груші, сливи, яблука, абрикоси. Їжа — тепла або холодна, але не гаряча.

Рекомендовано виконувати вправи в повільному темпі, заборонено виконувати акробатичні вправи, стрибки та вправи на приладах.

Черевне дихання (зустрічне дихання - на вдиху втягнути передню стінку живота, на видиху грудну клітку стискати, а живіт вип'ячувати).

1. Для м'язів живота та спини.
2. Для м'язів тазу та паху.
3. Ходьба з високим підніманням колін.
5. Присідання, нахили та повороти тулуба, ходьба у присіді.
6. Вправи з набивним м'ячем.
7. Колові рухи та втягування живота.

#### **Орієнтовний комплекс вправ**

1. В. П.- о. с. 1 - ліва нога назад на носок, руки вгору; 2 - В. п.; 3-4 - те саме правою. Повторити 10-12 разів.
2. В. п.- стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-2-два нахили вперед, руки вперед; 3-4 - В. п. Повторити 10-12 разів.
3. В. п.- стійка ноги нарізно. 1-4 - колові рухи руками вперед; 5-8 - те саме назад. Повторити 10-12 разів.
4. В. п.- те саме, руки перед грудьми. 1 - поворот ліворуч, руки в сторони; 2 - В. П.; 3-4 - те саме праворуч. Повторити 6-12 разів.
5. В. п.- сід. 1-2 - зігнути ліву ногу в коліні; 3-4 - В. п.; 5-8 - те саме правою. Повторити 8-12 разів.
6. В. п.- лежачи на спині, руки в сторони. 1-2 - зігнути ноги в колінах; 3 - 4 - торкнутися колінами підлоги ліворуч від тулуба; 5-6 - те саме праворуч; 7-8 - В. п. Повторити 6-12 разів.
7. В. п.- лежачи на спині. 1-4 - перехід у сід; 5-6 - нахил уперед; 7 - сід; 8 - В. п. Повторити 8-12 разів.
8. В. п.- лежачи на спині. Контроль дихання.
9. В. п.- те саме, руки вгору. 1-2 - переكات на живіт ліворуч; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме праворуч. Повторити 8-12 разів.
10. В. п.- лежачи на спині. 1-3 - прогнутися в грудному відділі хребта, спираючись на голову і таз; 4 - В. п. Повторити 6-8 разів.
11. В. п.- упор стоячи на колінах. 1-2 - відведення таза ліворуч; 3-4 - те саме праворуч. Повторити 10-12 разів.

12. В. п.- те саме. 1-2 - мах лівою ногою вгору; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме правою. Повторити 8-12 разів.
13. В. п.- те саме. 1-2 - відведення лівої ноги в сторону; 3-4 - в. п.; 5-8 - те саме правою. Повторити 8-12 разів.
14. В. п.- лежачи на животі, хват руками ззаду за стопи. 1-8 - покачування на животі вперед-назад. Повторити 2-3рази.
15. В. п.- лежачи на спині. Діафрагмальне дихання. Повторити впродовж 2-3 хв.

## **Рекомендації учням з захворюваннями органів травлення**

Панкреатит, захворювання підшлункової залози, дискінезія жовчовивідних шляхів (ДЖВШ), гастродуоденіт, захворювання печінки та інші хвороби органів травлення, розвиваються не тільки у дорослих, але і у дітей, частіше шкільного віку. До гімназії вступає 25-30% дітей, маючих такі захворювання.

Які причини викликають ці захворювання? Одною з причин панкреатита та інших хвороб є велика кількість споживання жирної, гострої їжі, маргаринів та випічки з маргарину, майонезу, копченостей, смажених продуктів, чипсів, газованих напоїв, барвників, інших шкідливих для здоров'я продуктів. В лікуванні цих хвороб важливу роль грає дієтичне харчування, яке щадить хворі органи, нормалізує діяльність підшлункової залози.

Перед усім важливо виконувати режим харчування, їсти потрібно через кожні 3-4 години, це необхідно для ритмічної роботи всього шлунково-кишечного тракту, у тому числі і для підшлункової залози. Всі страви готують у відвареному вигляді або на пару. Дуже шкодить перегрітий жир, тому масло (вершкове, рослинне) додають вже в приготовлену їжу перед тим, як подати її до столу. Харчування має бути різностороннім. Особливо потрібно пам'ятати про те, що при хронічному панкреатиті дитина має отримувати білки в підвищеній кількості, так як білки нормалізують та покращують функцію травлення підшлункової залози.

Нижче приводиться перелік продуктів, які дозволяються чи забороняються при захворюваннях органів травлення

**На сніданок:** сир з молоком, каші з різних круп на молоці, картопля, відварене нежирне м'ясо, відварена нежирна риба, білковий омлет, чай напівсолодкий (змінювати склад в меню).

**Другий сніданок:** в 11 годин - яблуко, сир.

**На обід:** супи вегетаріанські, овочеві, круп'яні, фруктові, молочні; відварена курятина, м'ясо, риба, парові котлети, каші, картопляне пюре, моркв'яне пюре, киселі, компоти, свіжі ягоди і фрукти.

**Полудник:** в 17 годин - кефір, соки.

**Вечеря:** творожні блюда, каші, відварена картопля, омлет білковий, відварена риба.

**Наніч:** свіжий кефір чи простокваша.

Для того, щоб попередити загострення захворювання органів травлення, рекомендується підтримувати дієту не менше 6-12 місяців.

Крім правильного харчування, слід уникати важких фізичних навантажень, перевтоми та остерігатися простуд. Своєчасно лікувати зуби, захворювання носоглотки, глисти, це сприяє швидкому виздоровленню.

### Дієта для дітей шкільного віку

Продукти харчування	Дозволяється	Заборається
1. Хліб та хлібні вироби	Хліб пшеничний вчорашній, чи підсушений	Житній хліб
2. Супи	Овочеві (крім білокачанної капусти), круп'яні	Супи на міцних м'ясних бульйонах, рибних, грибних, на міцних овочевих відварах, борщі
3. Закуски	Салати з свіжих і варених овочів	Всі солоні, гострі, пряні, копчені закуски, консерви, майонези
4. М'ясо	Нежирні сорти (говядина, телятина, курка іші.)	Жирні сорти м'яса (баранина, свинина, качка, гусятина). копченості, ковбаси
5. Риба	Нежирні сорти риби	Жирні сорти риби
6. Яйця	Яйця всмятку, паровий омлет	Жарена яєчня, яйця круті
7. Молочні продукти	Творог некислий. творожний пудінг, кефір. молоко для приготування блюд, сметана для добавлення в блюда	Жарені блюда з сиру
8. Крупи	Крупи різні (манна, гречана, перлова, вівсяна, рисова, пшенична)	Пшоно
9. Вироби тіста	Макаронні вироби з вищих сортів муки, домашня лапша	Пирого, млинці, оладі, тістечка
10. Овочі	Картопля, морква, буряк, гарбуз, кабачки, цвітна капуста, зелений салат, помідори, огірки, зелений горошок	Білокачанна капуста, редиска. редька, щавель, сира цибуля, горох, боби, квасоля, мариновані овочі
11. Плоди, ягоди	Спілі фрукти і ягоди	Кислі плоди і ягоди
12. Солодощі	Киселі, компоти	Морозиво, не зловживати солодощами (варення, сахар, мед, шоколад)
13. Жири	Вершкове і рослинне масло	Сало, топлене масло
14. Напої	Чай з молоком, відвар шипшини. фруктові-ягідні соки	Охолоджені напої, газовану воду, натуральний кофе, какао

## Харчові добавки

### 1. Навіщо вони потрібні?:

- а) вони здатні покращити вид харчів, аромат, смакові якості, це ароматичні речовини, підсилювачі смаку, барвники;
- б) зменшують зіпсованість продуктів, це консерванти, антиокислювачі;
- в) підвищують харчову цінність продукту - вітаміни, мінеральні речовини, солодощі;
- г) необхідні в процесі промислового виробництва - емульгатори, стабілізатори, згущувачі;

### 2. Види добавок:

для того, щоб продукти не руйнувалися і довго були придатні до вживання в них добавляють консерванти:

- **бензойна кислота** – консервант, який зустрічається практично у всіх консервованих продуктах у пластиковій упаковці. Є шкідливим для алергіків, для хворих бронхіальною астмою;

- **сарбінова кислота** знаходиться у консервованих продуктах, тортах, випічці. Вважається найбільш небезпечною для здоров'я;

- **нітрит натрію** є консервантом та барвником. Добавляють його у копчені ковбаси, м'ясо, він надовго зберігає колір продукту. Нітрит натрію дуже токсичний, його кількість нормується Державними стандартами, але не завжди виконується;

- **антиокислювачі** зв'язують кисень повітря, попереджуючи гіркість продуктів (жирів). Найчастіше їх добавляють у рослинні та тваринні масла. До них відносяться аскорбінова кислота, лимонна кислота, токоферол (вітамін Е), молочна кислота, лецитин. Ці антиокислювачі не токсичні. Токсичним вважається **сульфіт**, який добавляється у сухофрукти, вино, інші продукти;

- **тіабендазол, дифеніл, ортофенол** – цими речовинами покривають тоненькою плівкою банани, цитрусові, фрукти. Це спасає від порчі. Отож ретельно мийте фрукти перед вживанням;

- **вітаміни, мінеральні речовини** добавляють в продукти дитячого харчування, соки, молочні продукти;

- **емульгатори та стабілізатори** додають у морозиво, майонез. Якщо добавляють лецитин, то це природний емульгатор. Його багато у ячному жовтці. Але нажалі є інші добавки, уважно вивчайте етикетку;

- **модифікований крохмаль, пектини, агар-агар, желатин** відносяться до згущувачів, є гарними баластними речовинами, практично не перетравлюються організмом, працюють як очищувачі. Наприклад агар-агар отримують з червоних та бурих водоростей, вони виводять з організму токсичні речовини. Желе та мармелад на основі агар-агару дуже корисні, якщо там ще й барвники натуральні;

- **гліцерин і сорбіт** добре всмоктують вологу з повітря, добавляють їх у хлібні вироби, щоб довго не черствіли.

## Майонез

Згідно Державного стандарту, майонез виготовляють із рослинної олії, води, сухого молока, сухого яєчного порошку, солі, цукру, оцту, гірчиці.

Маркірування «ДСТУ» все ж краще, ніж «ТУ». Але і Державний стандарт не забороняє вводити до складу майонезу харчові добавки, ті самі «Є». Для загущення майонезної маси до неї додають крохмаль, але не натуральний, а модифікований.

Чим менша жирність майонезу, тим більше в ньому згущувача. Крім того до майонезу додають стабілізатори (Е415, Е440), які роблять його однорідним. Додають підсолоджувачі (Е951-959, інші), антиокислювачі (Е301, інші), які захищають продукт від порчі. Деякі виробники додають штучні барвники і ароматизатори. Наприклад у «Оливковковому» майонезі насправді може не значити, що там є оливкове масло, скоріше всього туди добавлено ароматизатор.

Майонез буває високої, середньої і низької жирності. Але в низькокалорійному майонезі частина рослинної олії замінюється водою. Це означає що згущувача там більше, значить більше консервантів і антиоксидантів, тому що крохмаль є гарним середовищем для розвитку хвороботворних мікроорганізмів. Тому простіше самому розбавити майонез сметаною чи йогуртом. Звертайте увагу на термін дії. Чим він довший, тим більше в ньому консервантів.

Перевірити якість майонезу можливо таким чином: покласти столову ложку на сковорідку та прогріти трохи. Якщо продукт доброякісний, то залишиться чисте масло. Якщо не якісний, маса на сковороді буде молочно-білою та почне шипіти і булькати.

Фахівці Інституту екогієни і токсикології, Національної Медакадемії, Українського НДІ харчування і декількох приватних медичних центрів склали **рейтинг найбільш небезпечних продуктів**, що вживаються людством. У десятку "найгірших" потрапили всім нам знайомі шоколадки, газована вода, майонез і навіть білий хліб.

### 1. Чіпси і газована вода

Про те, що чіпси шкідливі, ми чули не раз. Але чому? А тому що чіпси — це суміш вуглеводів і жиру, в оболонці фарбників і замінників смаку. Через особливості приготування в чіпсах утворюється безліч канцерогенів — речовин, що провокують рак. А гідрогенізовані жири ведуть до збільшення рівня холестерину в крові, що підвищує ризик інфарктів та інсультів.

Солодкі газовані напої — суміш цукру, хімії і газів. Як правило, містять аспартам (Е951), синтетичний цукрозамінник. Фелатанін, що міститься в аспартамі, змінює поріг чутливості, при вживанні у великих дозах сприяє розвитку маніакальної депресії, нападів паніки, злості і насильства.

Але найголовніше — газована вода з аспартамом не втамовує спрагу. Слина погано видаляє залишковий підсолоджувач зі слизової рота, тому після вживання напоїв в роті залишається відчуття нудотності, яке хочеться зняти новою порцією напою. В результаті, напої з аспартамом

стають напоями для порушення спраги, а не для її втамування. Тому газовані напої краще взагалі не вживати, але якщо Ви все ж п'єте колу, то обов'язково запивайте її звичайною водою.

Крім того, бензоат натрію (E211) використовується як консервант, пригнічує ферменти, що призводить до порушення обміну речовин і ожиріння.

## **2. Фастфуд**

Найшвидша їжа — біляші, чебуреки, картопля фрі, шаурма і взагалі все, що смажиться — дуже шкідлива. Бо смажать все це часто в одному і тому ж олії, яку можуть не міняти декілька діб. Результат — все ті ж канцерогени. З роками подібне харчування призводить до порушення в області травлення — до коліту, гастритів, печії, запорів і т.п.

Інший різновид фастфуда — сухарики, горішки, шоколадно-горіхові батончики та інші улюблені дітьми продукти — також приводять з роками до різних хвороб і ожиріння. Дієтологи всього світу впевнені, що харчування визначає тривалість і якість життя дитини. А смакові звички залишаються з людиною на все життя. Так що намагайтеся з самого дитинства привчати дітей до здорової та корисної їжі, не дозволяючи дитині зловживати шоколадками.

## **3. Ковбаса, копченості**

Сосиски, ковбаси, пельмені і т.д. Продукція, яку ми найчастіше з вами купуємо, містить більше ароматизаторів та барвників, ніж м'яса.

Відзначимо, що копчене м'ясо і риба теж потрапили в рейтинг за високий вміст канцерогенів. Вони утворюються в процесі обробки у вигляді речовини бензопірену.

Крім цього, все більше виробників переходить на генно-модифіковану сировину. Наприклад, сосиски, ковбаси на 80% (!) складаються з трансгенної сої. А один шматочок копченої ковбаси містить стільки фенольних сполук, скільки людина вдихає в місті за рік! Фенол украй токсичний.

## **4. Овочі та фрукти, продукти з консервантами**

Навіть найбільш корисні і натуральні продукти можуть стати шкідливими, якщо вирощені, наприклад, біля шосе або заводу. Скуштувавши таких овочів, можна отримати неабияку частку бензопірену та інших викликають рак речовин.

Що стосується консервантів, вони можуть містити глютамат натрію. Отруєння цією речовиною з'являється у вигляді головного болю, спазмів судин і навіть порушення обміну речовин.

## **5. Маргарин, тістечка і злакові**

Маргарин — це суцільний трансгенний жир — найшкідливіший вид жиру. Для людини небезпеку представляють всі продукти з його змістом. Це тістечка, торти з кремом, вироби з листового тіста. Надмірна любов до цих насиченим цукром і жиром продуктів практично гарантує порушення обміну речовин і зайву вагу.

Злакові, зокрема, білий хліб, потрапили в список через те, що часто викликають непереносимість. Ця хвороба називається целіакією. Симптоми коливаються від проблем з кишечником до діабету та безпліддя.

## **6. Кава та енергетики**

Дві-три чашки на день, не більше. Стільки може випивати доросла людина, не ризикуючи виснажити свою нервову систему. Кава підвищує серцевий тиск, викликає серцебиття і навіть головний біль.

А вже енергетичними напоями взагалі краще не зловживати. До цих пір вченими не з'ясований повний склад енергетиків, якими так люблять балуватися молоді люди. Крім того, за останні кілька років лікарями зареєстровані десятки випадків летального результату від зупинки серця після прийняття кількох енергетиків.

## **7. Домашні заготовки і морозиво**

Якщо крутити банки за всіма правилами — дотримувати дозування продуктів і не нехтувати елементарною харчовою безпекою (правильною стерилізацією, проливання розсолу), солоні огірочки та помідори можна їсти без побоювання. Однак в іншому випадку людині може загрожувати серйозне отруєння цвіллю або іншими бактеріями.

Морозиво, в свою чергу, містить загусники і ароматизатори, які можуть уповільнювати обмін речовин. А це, щонайменше, підвищений ризик появи зайвої ваги.

## **8. Жувальні цукерки, пастила в яскравій упаковці, чупа-чупс**

Містять величезну кількість цукру, хімічні добавки, барвники, замінники і т.д. Одним словом, ніякої користі. Ці цукерки можуть спровокувати гастрит та інші захворювання шлунково-кишкового тракту, а також різні хвороби зубів і ясен, про що не перестають нам нагадувати виробники зубної пасти по телевізору.

## **9. Шоколадні батончики**

Згадайте прямо зараз Snikers або Mars. З чого вони складаються? Ви скажете: з горіхів, карамелі, нуги та шоколаду. Зовсім ні. Насправді — це гігантська кількість калорій у поєднанні з хімічними добавками, генетично модифікованими продуктами, фарбниками і ароматизаторами.

Так що "користь" батончиків на обличчя ...

## **10. Майонез**

Майонез повний транс-жирів, які є канцерогенними до того ж викликають підвищення рівня холестерину. Майонези їсти не можна, особливо в пластикових упаковках. Чи знаєте Ви, що оцет виділяє з пластика самі канцерогенні речовини, які непомітно разом з салатами або пельменями потрапляють у наші шлунки.

Майонез містить величезну кількість консервантів і стабілізаторів.

До шкідливих продуктів відносяться також і кетчуп, різні соуси і заправки, в широкому асортименті представлені на прилавках магазинів. Вони містять величезну кількість фарбників і замінників смаків.

Як повідомлялося, протягом першого кварталу 2010 року Держспоживстандарт забракував 343 тонни (27%) продовольчої продукції в торговельній мережі України.

## 20 головних продуктів для вашого здоров'я

Щоб бути здоровим і красивим треба завантажити свій холодильник правильними продуктами, причому бажано обійтися без екзотики

**Двадцятку** таких продуктів становила британська The Times. Лікарі, опитані виданням, назвали прості, доступні і, головне, смачні, блюда, що зміцнюють і оздоровлюють самі різні системи організму.

**Квасоля.** Джерело клітковини і білка. Допомогає контролювати рівень цукру в крові (тобто забезпечує почуття ситості і не є небезпечною для фігури) і до того ж знижує «поганий» холестерин. Вживати можна в будь-якому вигляді: відварену, консервовану, в супах, як гарнір і так далі.

**Зелений чай.** Як і кава бадьорить, але при цьому може похвалитися антибактеріальним і антитромбоцитним ефектом, активізує імунну систему, не забарвлює зубну емаль і навіть забезпечує профілактику карієсу.

**Жирна риба.** Омега-3 кислоти, що містяться в риб'ячому жирі, відмінно захистять від закупорки судин та інфарктів відповідно. Але врахуйте: краще всього їсти рибу, приготовану на пару або консервовану з невеликою кількістю солі. Засмажена, засолена або сушена, вона буде скоріше шкідлива, ніж корисна.

**Петрушка.** Краще всякої жувальної гумки позбавить від несвіжого подиху і неприємних присмаків в роті. Крім того, багата на вітамін С, який зміцнює імунітет і бореться з процесом старіння.

**Яблука.** Окремі сорти містять до 150 поживних речовин, серед яких і ті, що захищають від вірусів, діабету і навіть раку. Плюс, в яблуках багато клітковини, і деякі дієтологи стверджують, що два яблука в день дозволяють скоротити загальну кількість споживаних калорій відсотків на 20. Тільки не зрізайте шкірку перед тим, як їх з'їсти: саме у шкірочки ховаються найчудовіші антиоксиданти і корисні нутрієнти.

**Грейпфрут.** Трохи збиває рівень цукру в крові і призводить до почуття швидкого насичення. Крім цього багатий глюкаровою кислотою, яка знижує рівень холестерину і перешкоджає утворенню бляшок в судинах.

**Помідори.** Червоний пігмент лікопін, що надає цьому фрукту його характерний колір, особливо корисний для профілактики захворювань передміхурової залози. Аналогічним властивістю володіють всі похідні продукти, такі як томатна паста, різні соуси і соки.

**Гранат.** Споживання граната і навіть гранатового соку здатне не тільки попередити, але і звернути холестеринові «забруднення» серцево-судинної системи. Але врахуйте: сік граната може надавати закріплює дію на ваш кишечник.

**Молода картопля.** На відміну від зрілого коренеплоду, містить не «швидкі», а «повільні» вуглеводи, а значить після їжі енергія буде повільно вивільнятися у вашому організмі. Звідси — довгий почуття ситості, безпека для фігури і просто хороший смак.

**Вівсянка.** Надовго відіб'є у вас почуття голоду, «потренується» ваш кишечник за рахунок високого вмісту клітковини і знизить холестерин. І для зовнішності корисна: на вівсянці без зайвих добавок ви не розтовстієте, а входить до її складу мінерал кремній благотворно позначиться на стані шкіри.

**Варені яйця.** Яйця містять лецитин, який в нашому організмі перетворюється на холін, а той у свою чергу бере участь в роботі мозку і необхідний для хорошої пам'яті. Крім того, яйця — дуже ситна і одночасно низькокалорійна їжа (в одному курячому яйці всього близько 70-80 ккал).

**Зелений горошок.** Крім клітковини, в ньому є вітамін С, що підтримує імунітет, і вітамін В, що забезпечує здоров'я нервової системи.

**Чорнослив.** Феруловая кислота, виявлена в чорносливі, надзвичайно корисна для кишечника, перешкоджає раковим захворюванням цього органу і в загальному має оздоровлюючим ефектом на травний тракт. Не можете знайти свіжі сливи? Не біда: купіть засушені плоди, подрібніть і додайте їх в йогурт чи кефір. Виходить смачно і надзвичайно корисно.

**Темний шоколад.** Зміст какао-бобів від 70% і вище забезпечує велику кількість антиоксидантів і гарантує вам захист від закупорки судин і передчасного старіння. Погана новина для любителів молочного і білого шоколаду: користь у цих сортів ласощів практично відсутня.

**Заморожені ягоди.** Не варто недооцінювати корисність заморожених продуктів. На відміну від консервування та варіння, цей спосіб зберігання зберігає максимум корисних речовин, а значить з пакетом який-небудь полуниці або смородини ви отримаєте вітаміни й антиоксиданти, яких так не вистачає взимку. Як же є захолили ягідки? Змішайте їх з йогуртом або молоком або додайте в зелений чай — отримаєте відмінний освіжаючий коктейль.

**Оливки.** Містять всі найголовніші компоненти для здоров'я серця і кровоносних судин — мононенасичені жири, фенольні смоли та вітамін Е.

**Мигдаль.** Підходить для заміни жирних та цукристих перекусів на більш здоровий варіант. Мигдальні горішки смачні, швидко і надовго позбавляють від почуття голоду і до того ж знижують рівень «поганого» холестерину в крові.

**Перець чилі.** Прискорює обмін речовин, тим самим допомагаючи позбутися зайвої ваги. Додайте в свій обід гострий соус з цим перцем, і в найближчі 2 години ваш витрата калорій збільшиться на 15%.

**Цільнозернові макарони.** Вироби з борошна грубого помелу набагато корисніше своїх побратимів вищого сорту. Вони містять «повільні» вуглеводи, а значить швидко насичують, забезпечують енергією і не шкодять фігурі.

**Куркума.** Один з компонентів цієї спеції куркумін має сильну протизапальну дію і запобігає розвитку раку кишечника. Дуже добре поєднується з м'ясом птКучерява петрушка, кріп ароматний, пір'ячко зеленої цибулі — все це перетворить на кулінарний шедевр навіть звичайнісіньке блюдо . До того ж свіжа зелень — чудове джерело вітамінів і мікроелементів.

## Петрушка кріп цибуля ваші зелені лікарі

Петрушка, кріп ароматний, пір'ячко зеленої цибулі — все це перетворить на кулінарний шедевр навіть звичайнісіньке блюдо . До того ж свіжа зелень — чудове джерело вітамінів і мікроелементів.

### Петрушка

Вітаміни та мікроелементи. Невеликий пучок петрушки здатний задовольнити добову потребу організму у вітаміні С. За вмістом аскорбінки петрушка перевершує навіть лимони і чорну смородину.

Кому корисно. Петрушка має сечогінний ефект, тому її рекомендують частіше включати в раціон людям з підвищеним тиском. Як ще використовувати. Ароматна травичка містить речовини під назвою фітонциди (свого роду натуральні антибіотики). Це дозволяє використовувати настій петрушки для полоскання горла при застуді і ангіні. Крім того, петрушку часто додають до складу відбілюючих масок для обличчя. Адже ця кучерява травичка прекрасно справляється з веснянками і пігментними плямами.

### Кріп

Вітаміни та мікроелементи. Кріп багатий на вітаміни групи В (рятують від проблем зі шкірою і волоссям, зміцнюють нервову систему, допомагають справитися з безсонням і поганим настроєм), вітаміном А (корисний для зору та шкіри) і вітаміном С (захищає організм від інфекцій).

Кому корисно. Гіпертонікам. Ще знаменитий Авіценна рекомендував цю ароматну травичку як засіб від головного болю. Що ж, кріп дійсно нормалізує артеріальний тиск (до речі, саме завдяки наявності кропу розсіл має славу чудового ліки при похміллі).

Як ще використовувати. Насіння кропу — хороший засіб для профілактики захворювань нирок (для приготування настою столову ложку розтертих насіння заливають склянкою окропу, настоюють 10-15 хвилин і приймають по 1 ст. Ложці 3-4 рази на день). А примочки з настоєм кроповим насінням — хороший засіб проти вугрів і інших запальних захворювань шкіри.

Кому не захоплюватися. У гіпотоніків надмірне захоплення кропом може викликати слабкість і запаморочення. Справа в тому, що кріп має здатність розширювати судини, а значить, і знижувати тиск.

### Цибуля

Вітаміни та мікроелементи. Цибуля — чемпіон серед овочів за вмістом цинку. Дефіцит цього мікроелемента здатний викликати не тільки випадання волосся і зробити ваші нігті ламкими, а й спричинити серйозніші проблеми. В даний час встановлено участь цинку у формуванні імунітету, а тому люди, які страждають від нестачі цього мікроелемента, часто стикаються з різними інфекційними захворюваннями, застуджуються, мучаться від алергії. Недолік цинку може негативно позначитися на репродуктивній системі у жінок, а чоловікам цинк необхідний для нормального сексуального життя, адже цей мікроелемент бере участь у виробленні чоловічого статевого гормону тестостерону і впливає на активність сперматозоїдів.

Кому корисно. Сердечникам і ослабленим людям. У цибулі є речовини, які зміцнюють стінки судин і серцевий м'яз. Крім того, пир'я зеленого лука — прекрасний засіб для зміцнення імунітету, цибуля багатий кальцієм і фосфором, а це означає, що любителям цього овоча не загрожують часті візити до стоматолога.

Як ще використовувати. Зелена цибуля допомагає при випаданні волосся. Кашку зі свіжих стрілок накладають на волосся, обертають голову рушником на годину, потім вимивають її з милом.

Кому не захоплюватися. Тим, у кого є захворювання печінки та нирок, а також людям з хворобами шлунково-кишкового тракту в стадії загострення.

### **Салат**

Вітаміни та мікроелементи. Салат перевершує всі інші овочі за вмістом вітаміну Е — відомого антиоксиданту, який перешкоджає появі зморшок, робить шкіру більш гладкою, волосся густим, а судини міцними. До того ж салатні листя буквально напхані вітаміном С і вітамінами групи В. У салаті досить багато кальцію, щоб зберегти зуби; калію, який допоможе заощадити на приладі для вимірювання тиску; заліза (поліпшить колір обличчя і склад крові), магнію — для здорових нігтів і волосся; йоду і фосфору — для гарної пам'яті і правильного обміну речовин.

Кому корисно. Всім, хто хоче схуднути. У 100 г. цього цінного овоча міститься всього лише 17 ккал. Але при цьому велика миска салату заповнить шлунок і позбавить від почуття голоду.

Як ще використовувати. Якщо ви обгоріли на літньому сонечку, залийте листя салату невеликою кількістю води і поваріть п'ять хвилин. Викладіть варений салат на марлеву серветку і накрийте нею обличчя хвилин на тридцять, почервоніння повинно пройти.

Кому не захоплюватися. Велика кількість клітковини в салатних листках може викликати метеоризм і здуття шлунка. Так що, якщо ви схильні до цих неприємностей, не варто починати свій обід з величезної тарілки салату.

### **Кінза**

Вітаміни та мікроелементи. Кінза, або, по-науковому, коріандр, багата каротином, аскорбінової кислотою і вітамінами групи В.

Кому корисно. Людям з поганим апетитом і порушеннями сну. Якщо приправити страви зеленню коріандру, навіть самий вибагливий гість не відмовиться від вашого частування. Справа в тому, що пряний аромат кінзи чудово стимулює апетит. Крім того, завдяки великій кількості вітамінів групи В ця травичка чудово справляється з депресією і забезпечує легке засинання.

Як ще використовувати. Відвар з насіння коріандру п'ють при застуді як відхаркувальний засіб. Одну столову ложку насіння залити склянкою окропу, доведіть до кипіння і охолодіть. Приймайте по 1 ч. ложці 3-4 рази на день. Кому не можна. Людям, хворим на виразку і холецистит.

### **До речі:**

Захисний бар'єр. Вчені з Квінсленда (Австралія) встановили, що свіжа зелень здатна захистити від раку шкіри. В ході дослідження, в якому брала участь 1000 осіб, було встановлено, що у тих людей, хто більше трьох разів на тиждень вживає в їжу зелень, ризик появи раку шкіри знижується на 55%. Керівник дослідження доктор Ван дер Поки пояснив це великим вмістом в зелені фолієвої

кислоти, вітамінів А, С і Е і різних каротиноїдів, які підвищують природний захист шкіри від ультрафіолетового випромінювання.

З тим, що зелень корисна для профілактики онкологічних захворювань, згодні і японські вчені. Вони впевнені, що речовини, що містяться в свіжій зелені, нейтралізують дію канцерогенів, які кожен день потрапляють в наш організм з тютюновим димом, вихлопними газами, смаженим м'ясом і консервантами.

## **Шкідливі харчі**

### **Висновок нарколога**

Занепокоєність підвищенням в останні роки споживання молоддю слабоалкогольних «напоїв» висловлюють не тільки громадські організації, а і науковці, медики, соціологи. Типовим і дуже розповсюдженим представником слабоалкогольних «напоїв», які найохотніше споживає молодь, є пиво. У нашій країні говорять про «пивну революцію». Уже неможливо уявити собі спілкування підлітків і молоді без пива. Останнім часом все частіше на вулицях, на стадіонах, в кафе, в парках з'являються неповнолітні хлопці і дівчата, які тримають у руці пляшку з пивом. Пиво активно вживають дівчата й жінки. За даними опитувань, школярі систематично п'ють пиво, починаючи з 10-13 років. Для вживання пива ніякого особливого приводу, на думку пивних споживачів, не потрібно. Дорослі й підлітки п'ють його по дорозі додому, на вулиці, «для підтримки розмови» під час зустрічі, під час перегляду телевізійних передач, у тому числі спортивних, дегустують і порівнюють смакові й оп'янюючі властивості різних сортів і т.д.

Часто пиво вважають майже безалкогольним напоєм, не тільки не шкідливим, але й корисним. Ще у 1927 році видатний психіатр В.М. Бехтерев писав: «К сожалению, вопросы о громадном вреде, приносимом алкоголем, недостаточно ясны для малокультурных масс, да и большинству интеллигентов не представляется очевидным, что алкоголь есть безусловный яд. Даже, наоборот, господствуют всюду мнения о полезности малых и умеренных доз алкоголя, хотя попытки некоторых ученых доказать эту «полезность» потерпели полное крушение с позднейшими научными исследованиями». Але і сьогодні існує думка, що випити пляшку пива для подолання спраги більш корисно, ніж склянку лимонаду. Саме твердження про користь пива є однією з обставин, що сприяють поширенню його розповсюдження.

Цим пояснюється залучення до вживання пива дітей для «підвищення апетиту», «рекомендації» споживати пиво вагітним та для покращення лактації, при гіповітамінозах замість пивних дрожів, полівітамінів. Здійснюється свого роду культ пива.

Науково доведено, що алкогольна залежність настає не тільки при регулярному вживанні міцних спиртних «напоїв». Алкоголізм — захворювання, в основі якого лежить систематичне вживання алкогольних «напоїв», виростає зі звичного вживання алкоголю. Хвороба формується поступово, непомітно для оточуючих і самого майбутнього алкоголіка. Систематичне вживання пива може викликати алкоголізм так само як вино, горілка, коньяк («пивний алкоголізм»). Пивний алкоголізм розвивається за законами звичайного алкоголізму. Алкоголь — це отрута, що володіє наркотичною дією. Фармакологічна дія пива така, що воно сприяє відпочинку й заспокоєнню. Із пивом людина привчає себе не тільки до звичайної оп'янюючої дії алкоголю, але й до седативного засобу. Пиво стає необхідним елементом відпочинку, заспокоєння. Згодом людина без «пивного допінгу» не здатна почувати себе нормально, порушується самопочуття, знижується настрій,

з'являється напруженість, порушується сон, погіршуються взаємини із близькими. Пиво стає звичкою. Однієї пляшки пива виявляється недостатньо, наростають дози пива, з'являються алкогольні ексцеси, виникають провали пам'яті, з'являється похмільний синдром — перша за день випивка переноситься на все більш ранній термін — на ранній вечір, на полудень, і, нарешті, на ранок. Так формується пивний алкоголізм. Серед тих, хто звертається по допомогу до наркологів, приблизно 15-20% хворіють пивним алкоголізмом.

На думку вчених, для формування алкоголізму пиво навіть більш небезпечне і підступне, ніж міцні алкогольні «напої». Наукові данні свідчать, що ризик становлення важкого або надмірного п'янства вище в тих, хто віддавав перевагу пиву, у порівнянні з особами, що віддавали перевагу вину, як серед чоловіків, так і серед жінок, що служить додатковим поясненням факту більш високого ризику захворюваності й летальності серед осіб, що надавали перевагу пиву. Пиво завдяки своєму швидкому всмоктуванню в шлунково-кишковому тракті викликає навіть більш виражене сп'яніння, ніж горілка.

Дія пива обумовлена компонентами, які воно містить — алкоголем і продуктами бродіння солоду. Пиво готується з ячменя, хмелю, що містять білки, жири, вуглеводи, вітаміни. Мікроби бродіння поїдають ці продукти для росту й розмноження. Внаслідок бродіння виділяється алкоголь. Свою пагубну дію чинить спирт, що міститься в пиві. На етикетці пивної пляшки надруковане число, що показує, скільки об'ємних відсотків етилового спирту міститься в пиві (наприклад, 5,0% об). Об'ємний відсоток алкоголю трохи більше, ніж вагарний. Виходить, у цьому пиві — 4,35% вагарного алкоголю. Іншими словами у пів-літровій пляшці слабоалкогольного пива міститься 20 мл чистого спирту. Таким чином, пляшка пива міцністю 5% об. адекватна приблизно 60 мл горілки. Якщо пиво міцне (утримуюче, наприклад, 8% об.), пляшка адекватна 100 мл горілки, а дві пляшки міцного пива — це вже стакан горілки. Між тим, багато хто із сучасних 16-17-літніх підлітків випивають більше 3-х л пива у день, що еквівалентно приблизно 400 мл горілки в день.

Більшість дослідників свідчать про негативний вплив пива на організм, вважаючи його клітинною отрутою, що приводить при вживанні великих кількостей не тільки до алкоголізму, а і до важких соматичних наслідків. Необхідно відзначити, що пиво містить у своєму складі важкі (токсичні) метали, такі як кобальт, кадмій, свинець, ртуть, мідь, цинк. Нагромадження важких металів в організмі людини приводить поступово до симптомів хронічного отруєння. У ряді токсичних металів у пиві кадмій, як добавка для збереження піни, займає особливе місце, тому що має особливі біологічні властивості й механізм вражаючої дії. Встановлено, що великі дози кадмію при непомірному вживанні пива можуть викликати в організмі явища гострого отруєння, а постійне надходження невеликих його кількостей — хронічне отруєння. Так, солі кадмію впливають на всмоктування й обмін ряду необхідних мікроелементів, у тому числі міді, заліза й цинку. Кадмій порушує передачу сигналів у нервових й ендокринних ланках регулюючих систем організму: пригнічує синтез гормонів, пригнічує умовні рефлексії. Солі кадмію мають мутагенну дію, впливають на сперматогенез, вражають нирки й серце, пригнічують травні ферменти. Кадмій відомий як речовина, що пригнічує синтез ряду гормонів: чоловічих статевих гормонів, інсуліну. Умовно тимчасово стерпним граничним надходженням кадмію в організм за один тиждень прийнята величина 400-500 мкг (0,4 — 0,5 мг). Як безпечну добову дозу надходження кадмію із харчовим раціоном (включаючи весь набір продуктів) прийнято дозу 1 мкг/ кг маси тіла.

У пиві містяться моноаміни, що утворюються в результаті бродіння хмелю, які, впливаючи на головний мозок, викликають у сп'янілого стан якоїсь приголомшеності, отупіння. Серед моноамінів у пиві присутня й трупна отрута — кадаверин. У пиві містяться і рослинні аналоги

жіночих статевих гормонів. У відповідь на прийняття пива печінка синтезує речовину, що придушує секрецію метилтестостерону (основного чоловічого статевих гормону). Саме тому у чоловіків, що надмірно захоплюються пивом, формується схожа на жіночу фігура: стає ширше таз, збільшуються грудні залози, жир відкладається на стегнах і животі («пивний живіт»). У жінок пропорційно кількості споживаного пива зростає ймовірність захворювання раком молочної залози.

Ще в кінці XIX століття відомий лікар Bollinger описав пов'язану з вживанням пива чоловіками молодого й середнього віку патологію, що проявляється в збільшенні серця й розширенні його камер — «алкогольне святкове серце». Даний стан пізніше став відомим як «Мюнхенське пивне серце». Алкогольна кардіопатія (сучасна назва даного захворювання) представляє і тепер дуже важливу медичну проблему для людей, що зловживають пивом. Світовими дослідженнями доведено позитивний зв'язок між вживанням пива й серцево-судинними хворобами, що суперечить існуючому серед населення уявленню про те, нібито пиття пива захищає серце. Відзначається несприятливий вплив пива на ожиріння, рівень артеріального тиску й виділення із сечею натрію й калію. Смертність серед людей, що зловживають пивом, вище, ніж серед рідко питущих. Пиво, як та інші алкогольні «напої», впливає на шлунково-кишковий тракт, спочатку збуджуючи його секрецію, а потім пригнічуючи її, що призводить до гастритів, виразкової хвороби, панкреатиту, коліту. Пиво може викликати цироз печінки, як й інші алкогольні «напої». Прийом пива поза прийманням їжі збільшує ризик розвитку алкогольного ушкодження печінки і підшлункової залози.

Навіть невеликі дози пива впливають на потомство тих, хто п'є — як чоловіків, так і жінок, які виробляють під впливом алкоголю неповноцінні статеві клітини, наслідком чого є викидиші, народження неповноцінних або мертвих дітей. Діти, які народилися з алкогольним синдромом плода, але без грубих каліцтв, відстають в фізичному і психічному розвитку. Вкрай небезпечним є вживання пива матір'ю, яка годує немовля грудним молоком, тому, що дитина таким чином отримує і алкоголь, росте слабкою, беспорядною, вразливою для інфекцій і нервово-психічних розладів.

Думка вітчизняних і іноземних вчених відносно неприпустимості вживання слабоалкогольних «напоїв», в тому числі пива, дітьми і підлітками єдина. Доведено, що найбільш небезпечно для виникнення залежності вживання алкоголю молодими людьми до 18-20 літнього віку, тому що в період інтенсивного зростання клітини мозку та інших органів найбільш чутливі до шкідливих впливів. Пивний алкоголізм особливо розповсюджений серед молодих людей. Так, за останні 7 років значно зросла кількість хворих на алкоголізм у віці до 25 років. Захворювання у цих пацієнтів, як правило, прогресує дуже швидко, супроводжується тяжкими психічними розладами, деградацією особистості, важко піддається лікуванню. Вченими встановлено, що чим у більш ранньому віці розпочато систематичне вживання алкоголю, тим частіше зустрічаються випадки тяжких соціальних і медичних наслідків, скоріше розвивається алкоголізм, незалежно від освіти, етнічної належності, сімейного становища, спадковості. Доведено висока кореляцію між вживанням слабоалкогольних «напоїв» дітьми і дитячою злочинністю у зв'язку зі швидкою трансформацією поведінки з девіантної (яка відхиляється від нормальної) у делінквентну (із порушенням громадського порядку) у середньому в 61% випадків. Підлітки, які вживають слабоалкогольні «напої» демонструють більш бідне функціонування у важливих областях особистого й громадського життя через 4-5 років після початку вживання, ніж особи, що не вживають алкоголь.

Крім того, важливим є і те, що знайомство зі слабоалкогольними напоями для дитини дуже часто з'являються приступкою до вживання інших психоактивних речовин. Стан зміненої свідомості під впливом пива або «лонгера» стає відомим а потім і привабливим для підлітка. Це може стати початком «експериментів по зміні свідомості» з іншими психоактивними речовинами — міцним алкоголем або навіть наркотиками.

Тим часом умови вільного ринку і конкуренції примушують виробників пива проводити наступальну політику. Слабоалкогольних «напоїв» виробляється все більше. Виробники вимушені формувати ринок споживачів. Ось, наприклад, в статті «Обзор рынка слабоалкогольных «напитков»» в газеті «Официальные ведомости» від 27.11. 2003 г № 47 (270) — 48 (271) говориться, що для іноземних компаній ринок України і Росії в категорії слабоалкогольних «напоїв» найбільш перспективний. При цьому, для запуску виробництва «слабоалкоголки» потрібні мінімальні капітальні вкладення. Все це зробило виробництво «слабоалкоголки» одним з найбільш привабливих напрямків розвитку бізнесу, уже в 2004 році український ринок підійде до межі насичення. «Особливу пікантність українському ринку надає те, що гравців на ньому з кожним сезоном додається, а конкуренція, що ще недавно була практично невідчутна, стає усе жорсткіше... Виробники зацікавлені в появі слабоалкогольного продукту з більш високою рентабельністю. Крім того, ринок слабоалкогольної продукції поступово «старіє». Верхня вікова границя активних споживачів продукту постійно повзе нагору. Це значить, що основними споживачами слабоалкогольних «напоїв» стають не тінейджери, а фінансово незалежні молоді люди». Із цього виходить, що на сьогодні споживачами пива є підлітки. Цікаво, що перспективним автор вважає виробництво слабоалкогольних «напоїв» з більшим вмістом спирту (14-16%), а також під відомими горілчаними (або коньячними) брендами, що «могло б розширити споживчу аудиторію міцного «материнського» напою». Прогнозується й розширення ринку за рахунок виробництва слабоалкогольних молочних коктейлів — «молочна слабоалкоголка» має шанси стати дійсно «вершками» ринку, міцно закріпивши за собою елітну нішу». Таким чином, крім пива, «шаленого соку» і т.і. нас очікує атака молочних алкогольних коктейлів, що в дітей може викликати питання: «що може бути більш безневинним, ніж молоко?!»

Тобто вигідність, економічна привабливість виробництва і продажу слабоалкогольних «напоїв», умови жорсткої конкуренції примушують виробників проводити наступальну маркетингову політику, використовувати різноманітні, витончені форми залучення найширших верств населення до споживання своєї продукції. Одною із причин масового поширення розповсюдження вживання пива серед дітей, підлітків, молоді більшість учених усього світу вважають масивну, наступальну рекламу пива, яка робить вживання пива соціально прийнятним і навіть схвалюваним. Питні звичаї і «привабливі» властивості слабоалкогольних «напоїв» нав'язуються не тільки рекламними роликами на телебаченні, їх пропаганда йде в художніх фільмах, різних телепередачах, в пресі, на рекламних щитах т.і..

Провідним засобом масової інформації в сучасних умовах є телебачення. Багато вітчизняних і закордонних авторів вважають, що телевізор у родині став як би «співучасником вживання алкоголю», при цьому особливо шкідливим виявляється його вплив на дітей. У цей час жоден рекламний блок на телебаченні не обходиться без пивної реклами, орієнтованої в основному на молодих людей у віці 14-30 років. З реклами випливає, що пиво — це безалкогольний, безпечний «напій», майже компот або сік, що пити пиво модно й корисно, а той, хто не споживає цей «напій», позбавляє себе радощів, сили, успіху. Основною метою пивної реклами є впровадження в масову свідомість стереотипу про необхідність споживання пива.

В 2001 році у Канаді відбувся симпозиум Товариства дослідження алкоголізму, на якому були представлені роботи, що відображають вплив реклами алкоголю на молодь 15-26 років і школярів середніх класів, її запам'ятовування й ефекти. Відзначено істотний вплив засобів масової інформації (телебачення, кіно, популярна музика, комп'ютерні/відео ігри і інтернет), у яких демонструється насильство, небезпечна статеві поведінка, вживання алкоголю й наркотиків, на фізичне й психічне здоров'я дітей і підлітків. Дослідники демонстрували дітям 8-11 років протягом 5,5 хвилин уривки з популярної телепередачі, вузловими моментами якої було вживання алкогольних «напоїв» дорослими. Надалі за допомогою спеціальної методики оцінювали засвоєння дітьми стереотипів «алкогольної поведінки». Автори показали прямий зв'язок між вживанням алкоголю дорослими в телепередачах і сприйняттям дітьми алкогольних звичаїв. Доведено, що позитивне сприйняття реклами пива корелює із підвищенням частоти вживання пива в сьогоденні й майбутньому серед цієї вікової групи. Реклама пива не впливала на частоту вживання інших видів алкоголю. Багато хто із самих молодих людей відчували, що реклама пива заохочує підлітків пити. Це особливо мало місце серед 10-13-літніх хлопців, які найбільш образно приймали рекламне зображення пива.

Розповсюдженою, «модною» рекламною акцією, спрямованою на розширення аудиторії споживачів, ефективно широкомасштабне залучення молоді і підлітків до вживання алкогольних «напоїв», насамперед пива, є так звані «свята пива», «свята пива і тютюну». У суспільстві існують різні точки зору на безпечність цих заходів. На жаль сьогодні засоби масової інформації найчастіше займають невважену позицію, яка суперечить науково обґрунтованим фактам, відверто впроваджують «алкогольне виховання».

От, наприклад, витримки зі статті «Навіть гарне пиво вмій пити красиво» («Комсомольська правда в Україні» від 31 серпня 2001): «Тисячі киян і гостей столиці День Незалежності України відзначили келихом гарного підбадьорливого напою. І не одним — на Контрактовій площі стародавнього Подолу. Добротні, як у заморських пабах, крамниці, лави й столи під відкритим небом, затишні торговельні павільйончики, увічливі доглядачі порядку. І, звичайно ж, море музики, пісень й... пива. Хто ще зовсім не охолонув від святкових емоцій, із задоволенням угамовує спрагу прохолоддю у фірмових келихах «Славутича» чи то пивом, чи то безалкогольними напоями. Благо є вибір і для дітей, і для дорослих. Поруч дітлахи з задоволенням каталися на міні-транспорті... Дехто стверджує, що від непомірного вживання пива виростають такі великі животи. Але, фахівці вважають — бурштиновий «напій» оббрехали цілком незаслужено. Насправді пиво на 90% складається із зовсім некалорійної води. Все інше — ячмінь, хміль, дріжджі. Навіть міцне пиво не занадто калорійне: випити пляшку — однаково, що з'їсти товсту скибу хліба або півпачки сиру. Мальтоза й глюкоза, що містяться в пиві, — аж ніяк не ті солодощі, від яких товстіють. Вони не відкладаються в організмі й не викликають ожиріння. До того ж у пиві нема жирів, і «пивному животикові» взятися просто не відкіля. Тому пий, та знай міру — одна-дві кружки пива шкоди організмові не принесуть... Прищеплюючи європейську культуру пиття, торговельна марка «Славутич» активно формує нову психологію стосовно пива. Адже воно відучує від п'янства, західні компанії давно це зрозуміли, і в цьому напрямку працюють уже не один рік. На відміну від міцних спиртних «напоїв», пиво — творчий, цивілізований «напій»» — кінець цитати.

На жаль, ця стаття є не одиноким типовим прикладом розповсюдженої друкованої неохайної реклами. На думку яких саме «фахівців», які «реабілітують» «бурштиновий «напій»», посилається автор в статті не обговорюється. Але наведені «доводи» на захист пива суперечать науково обґрунтованим фактам, які викладено вище. Крім того лагідна, заманлива, спокуслива картина, яка намальована в статті під привабливим терміном «європейської культури пиття», не відповідає

реаліям, які можна спостерігати під час «свят пива» в місті Харкові. В одному можна погодитися безперечно з автором статті: такі «свята» дійсно «формують нову психологію стосовно пива». На ці «свята» збирається, в основному, молодь, в тому числі з маленькими дітьми. Великий відсоток відвідувачів складають підлітки. Їх віку властиві тенденції до спілкування в групі, наслідування поведінці ровесників, прагнення відчувати себе дорослішим, емансипаційні тенденції. «Свята пива» роблять алкоголь легко доступним для юнацтва. Їх приваблює святковий антураж, можливість безкоштовного вживання пива під час різноманітних конкурсів, які проводяться, між іншим, і на «переможця в кількості випитого». Часто такий «героїзм» скінчується отруєнням, або розгальмованістю, неадекватною, агресивною поведінкою. Наприклад, фотозадокументованою розповсюдженою «веселою» розвагою стає підкидання в повітря скляних пляшок — «на кого упаде».

Під час «свята» батьки дають пиво 3-4-літнім дітям. Пиво п'ють вагітні жінки, підлітки алкоголізуються в групах, орієнтуючись на поведінку ровесників. В наслідок того, що ці «заходи» проводяться публічно, відкрито, активно рекламуються, у юнацтва складається враження, що «свята» офіційно дозволено, схвалено, а пиво пити безпечно і корисно. Поза свідомістю не тільки підлітка, а і дитини, яка прийшла з батьками, формується стійке позитивне ставлення до вживання алкоголю, засвоюється привабливий, легкий спосіб проведення часу, виникає асоціація вживання алкоголю зі святом, яке дуже легко створити для себе будь-коли, придбавши пляшку пива. Враховуючи наведені вище факти, які свідчать про виражений токсичний вплив алкоголю, в тому числі слабоалкогольних «напоїв», на організм тяжкі соціальні, медичні, психологічні наслідки алкоголізації, швидке формування алкоголізму у дітей, підлітків, молоді, ми вважаємо неприпустимим свідоме, спрямоване залучення цього контингенту до споживання алкоголю.

У зв'язку із наведеними обставинами для запобігання проблем у дорослому житті вчені різних країн вважають розумним прагнення затримувати раннє використання алкоголю, пропонують спрямовувати зусилля суспільства (юридичні, медичні, освітні), щоб запобігти ранньому початкові алкоголізації.

### **Вправи для зняття зорової втоми виконуються вдома**

1. Міцно заплющити очі на 3 - 5 секунд, потім розплющити їх на 3 - 5 секунд, повторити 6 - 8 разів. Вправа знімає втому, зміцнює м'язи повік, сприяє поліпшенню кровопостачання, розслабленню м'язів ока.
2. Швидко моргати протягом 1 - 2 хвилин. Вправа сприяє поліпшенню кровообігу.
3. Дивитись у далечину прямо перед собою 2 - 3 секунди. Поставити палець правої руки по середній лінії обличчя навпроти перенісся на відстані 25 - 30 см від очей. Перевести погляд на кінець пальця і дивитись на нього двома очима 3 - 5 секунд. Опустити руку. Повторити 10 - 12 разів. Вправа знімає втому акомодативного м'яза, полегшує зорову роботу на близькій відстані.
4. Закрити повіки. Проводити масаж їх з допомогою рухів по колу пальцями протягом 1 хвилини. Вправа знімає спазм м'язів очей і поліпшує кровопостачання.
5. Поставити палець правої руки по середній лінії обличчя на відстані 25 - 30 см від очей. Дивитись двома очима на кінець пальця 3 - 5 секунд. Закрити долонею лівої руки ліве око

на 3 - 5 секунд. Забрати долоню, дивитись двома очима на кінець пальця 3 - 5 секунд. Потім аналогічна вправа виконується при фіксації пальця лівої руки з прикриттям правого ока. Повторити 5 - 6 разів. Вправа сприяє роботі обох очей.

6. Голова нерухома. Відвести напівзігнуту праву руку в бік. Повільно переміщувати палець справа наліво і зліва направо, стежити очима за пальцем. Повторити 10 - 12 разів. Вправа зміцнює м'язи ока горизонтальної дії і удосконалює їх координацію.

7. Одночасно трьома пальцями лівої руки легко натиснути на верхню повіку лівого ока і трьома пальцями правої руки легко натиснути на верхню повіку правого ока. Через 1 - 2 секунди зняти пальці з повіки. Повторити 3 - 4 рази. Вправа поліпшує циркуляцію внутрішньоочної рідини.

8. Дивитись удалину перед собою 2 - 3 сек. Потім перевести погляд на кінчик носа на 3 - 5 сек. Повторити 6 - 8 разів. Вправа розвиває здатність утримувати погляд на близькій відстані.

9. Голова нерухома. Підняти напівзігнуту праву руку вгору. Повільно переміщувати палець згори вниз і стежити за ним очима. Повторити 10 - 12 разів. Вправа зміцнює м'язи очей вертикальної дії і вдосконалює їх координацію.

10. Голова нерухома. Витягнути напівзігнуту руку вперед і вправо. Виконати рукою на відстані 40 - 50 см від ока повільні рухи по колу за годинниковою стрілкою і стежити при цьому очима за кінцем пальця. Виконати цю вправу лівою рукою, здійснюючи рухи по колу проти годинникової стрілки. Повторити 3 - 6 разів. Вправа розвиває координацію рухів очей і сприяє зміцненню вестибулярного апарату.

11. Голова нерухома. Підняти очі вгору, опустити вниз. Повернути очі в правий бік, потім в лівий. Повторити 6 - 8 разів. Вправа удосконалює складні рухи очей.

12. Голова нерухома. Підняти очі вгору. Зробити ними рухи по колу за годинниковою стрілкою, проти годинникової стрілки. Повторити 3 - 6 разів. Вправа сприяє розвитку складних рухів очей і підвищує стійкість вестибулярних реакцій.

13. Голова нерухома. Підняти очі вгору, опустити вниз. Повернути очі вправо, потім вліво. Повторити 6 - 8 разів. Вправа розвиває здатність очних м'язів до статичної напруги.

14. Ноги поставити на ширину плечей. Голову опустити, подивитись на носок лівої ноги (зафіксувати точку). Підняти голову, подивитись у правий верхній куток кімнати. Опустити голову, подивитись на носок правої ноги. Підняти голову, подивитись у верхній лівий куток кімнати. Повторити 3 - 6 разів. Вправа сприяє поліпшенню координації рухів очей і голови.

15. Витягнути руки вперед на ширину плечей на рівні очей. Подивитись у правий верхній куток кімнати. Перевести погляд на кінці пальців лівої руки. Подивитись у верхній лівий куток кімнати. Перевести погляд на кінці пальців правої руки. Повторити 3 - 4 рази. Вправа розвиває складні координаційні рухи очей.

16. Стати перед вікном. На відстані 25 см на рівні очей на вікні прикріпити мітку (діаметр 2 - 3 мм). По черзі фіксувати то мітку, то який-небудь об'єкт за вікном, який міститься на рівні мітки на віддалі не менше 1 м. Перші 3 дні вправу продовжувати 3 хвилини, потім 3

дні - 5 хвилин і 7 хвилин кожний наступний день. Вправа розвиває здатність оцінювати відстань і координує роботу внутрішніх і зовнішніх м'язів ока.

Примітка. Вправи 1, 2, 4, 7, 8, 10, 12, 13 виконують сидячи, а вправи 3, 5, 6, 9, 11, 14, 15, 16 - стоячи. Якщо хворому призначено носити окуляри постійно, то всі вправи, за винятком 4 і 7, виконують в окулярах.

### **Перелік вправ для профілактики зорової втоми і короткозорості, що виконуються на уроках у школі**

1. Відкинутись на спинку стільця. Вдихнути. Нахилившись уперед до кришки парти, видихнути. Повторити 5 - 6 разів.
2. Відкинутись на спинку стільця, прикрити повіки, міцно заплющити очі, відкрити повіки. Повторити 5 - 6 разів.
3. Руки на пояс. Повернути голову вправо, подивитись на лікоть правої руки, повернути голову вліво, подивитись на лікоть лівої руки, повернутись у вихідне положення. Повторити 5 - 6 разів.
4. Підняти очі догори, виконати ними рухи по колу за годинниковою стрілкою, потім зробити ними рухи по колу проти годинникової стрілки. Повторити 5 - 6 разів.
5. Руки витягти уперед, подивитись на кінчики пальців, підняти руки вгору (вдихнути), стежити очима за руками, не піднімаючи голови, руки опустити (видих). Повторити 4 - 5 разів.
6. Подивитись прямо перед собою на класну дошку 2 - 3 сек., перевести погляд на кінчик носа на 3 - 5 сек. Повторити 6 - 8 разів.
7. Закрити повіки. Протягом 30 сек. проводити їх масаж кінчиками вказівних пальців.

Примітка. Усі вправи виконуються сидячи.