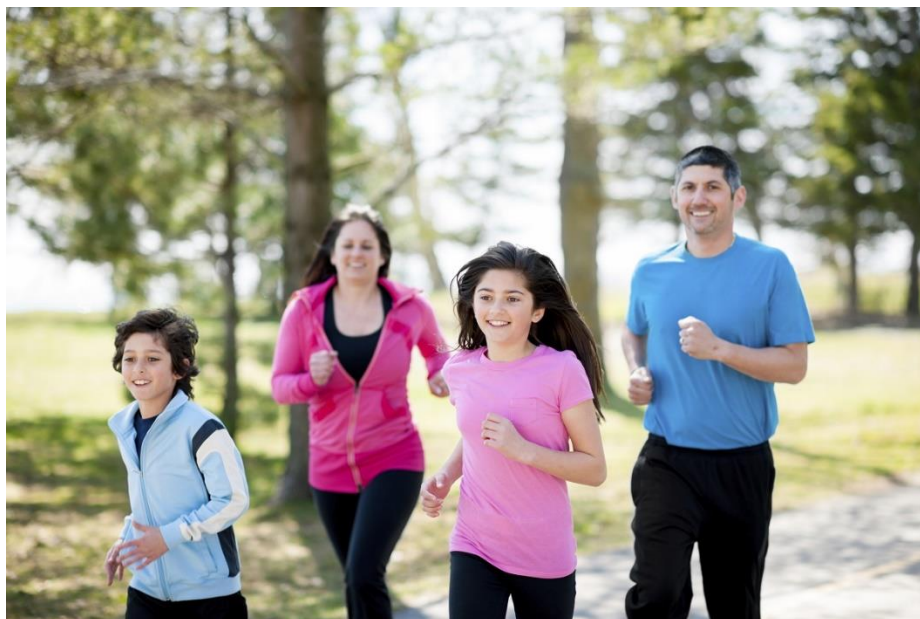


## Приложение № 1 Здоровье школьников

(окончание, начало на стр. 3)



Проведенные Научным исследовательским институтом гигиены и охраны здоровья детей Российской Федерации исследования показали, что количество детей в возрасте 6-7 лет, не готовых к систематическому обучению, превышает 32 %. Сохраняются высокие уровни элементарно-зависимых заболеваний (гастриты и дуодениты, болезни желчного пузыря и желчевыводящих путей, сахарный диабет). Отмечается ухудшение показателей физического развития. Около 10 % детей школьного возраста имеют сниженные антропометрические характеристики. Низкая масса тела у детей и ее дефицит выявляются в 3 раза чаще, чем десять лет назад. Около 7 % школьников страдают ожирением.

### **Факторы здоровья школьников**

По оценкам специалистов к факторам риска для здоровья школьников, помимо трудностей социально-экономического характера и ухудшения экологии, можно отнести:

- снижение их физической активности;
- стрессовую педагогическую тактику;
- чрезмерную интенсивность образовательного процесса;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- преждевременное начало дошкольного систематического обучения;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- функциональную неграмотность педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- массовую неграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- частичное разрушение служб школьного врачебного контроля;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- ухудшение качества питания.

В процессе анализа проблемы нами был составлен паспорт здоровья, где нами определено 50 факторов здоровья. (Паспорт ранее опубликован в газете «Экомир» № 84-85, Приложение № 5).

Исследуя данную проблему, мы пришли к предположению, что здоровье любого человека, в том числе и школьника, начинается с настроя на здоровье. В одной городской среде живут и больные, и здоровые люди. Опыт многих людей, которые будучи больными, излечились самостоятельно, доказывает это. В процессе работы мы изучили книги академика Георгия Сытина «Исцеляющие настроения», в которых автор пишет: «Беспредельно свято верю в то, что я действительно стану человеком несокрушимо здоровым, и эта перспектива наполняет меня радостью жизни. Веселый огонек загорается в моих глазах. Солнечная светлая весенняя улыбка на моем лице. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Вся душа поет от счастья, от радости жизни. Моя душа наполнена мечтами, светлыми мечтами о будущем счастье», далее читаем: «Мне необходимо скорейшим образом усваивать настрой до тех пор, пока я не приведу себя в полное соответствие с его содержанием, то есть пока я действительно не стану несокрушимо здоровым человеком. Эта цель для меня сейчас самая главная в жизни. Для меня сейчас самое главное – стать человеком здоровым, абсолютно здоровым. Выздоровление находится во мне самой, в моих усилиях, в моей установке на усвоение настроя».

Вопросы формирования здоровья доступно изложены в наследии легендарного "русского йога" и целителя, выработавшего методику, целостную систему по достижению физического и духовного здоровья человека Порфирия Иванова, который разъяснил в своих работах причины болезни и здоровья людей. Автор популярной теории и методики оздоровления человека, основанной на сочетании нравственных норм и системы физического закаливания, Порфирий Иванов писал, что восстановление здоровья и сил человека заключается не только в восстановлении здоровья, сил его организма, но и в восстановлении живых связей и единства его с окружающей средой и природой. Каждый человек должен найти для себя подходящую работу и любить свой труд. И любой труд, которым даже по необходимости должен заниматься человек, он должен любить, потому что труд, к которому он относится с любовью, дает силы. Любовь соединяет и питает силы жизни, а страх и ненависть вырывают человека из жизни, как цветок из земли. В своем замечательном труде «Детка», которое является наследием автора, Иванов пишет: «Я прошу, я даже умоляю всех без исключения людей: вставайте и занимайте свое собственное место в нашей природе. Кроме вас его никто никогда не сможет занять. Подобное место нельзя купить даже за самые большие материальные блага. Его можно получить собственными стараниями и делами в природе, для собственного облегчения и собственного блага. Хочешь иметь у себя здоровье – здоровайся со всеми. Я обращаюсь к людям. Дорогие вы мои, все ваши болезни от нежести вашей: от тепла, от вкусной пищи, от покоя. Не бойтесь холода, он мобилизует, как нынче модно сказывать, защиту организма. Холод кидает в тело гормон здоровья. Пусть каждый покумекает, что ему важнее – дело или малые радости. На все должна быть победа. Человек должен жить в победе; если ее не получишь,

грош тебе цена в базарный день... Зачем лечиться, когда можно и должно болезнь в тело не пускать!»

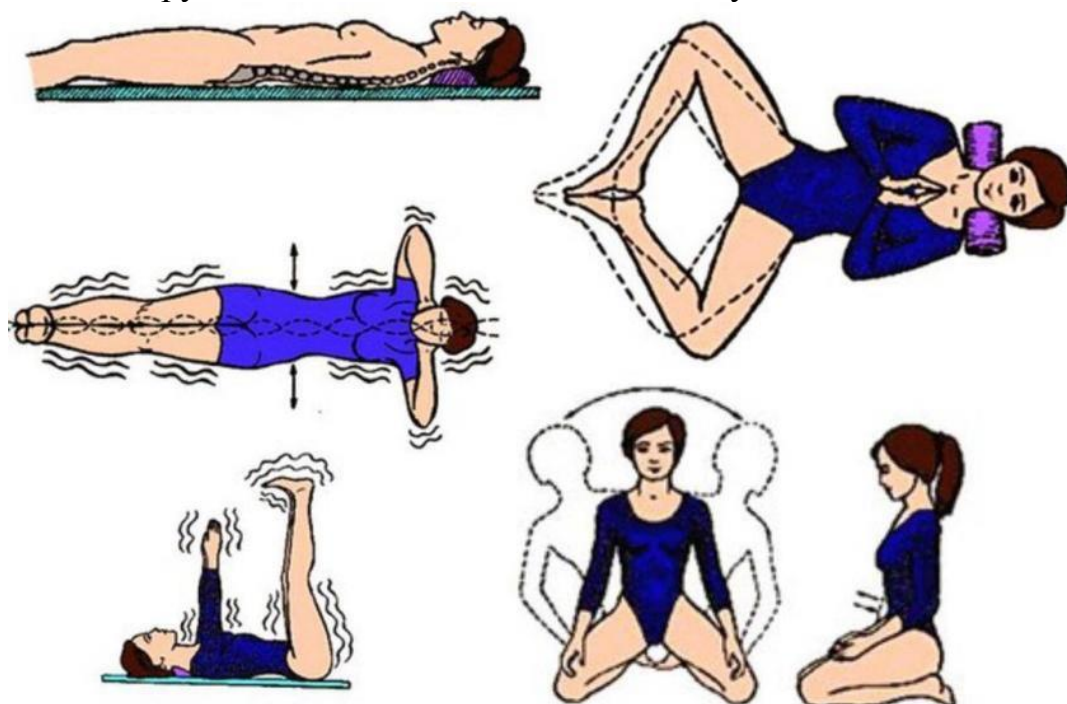
В процессе исследования нами был изучен и зарубежный опыт по данной проблеме, в том числе Кацудзо Ниши – опыт известного японского врача, который создал систему оздоровления. В ее основе – правильное питание и поддержание здоровья позвоночника. Кацудзо Ниши «Золотые правила здоровья». В его наследии можем познакомиться с основными правилами занятий по оздоровлению позвоночника.

Суть правил:

1. Заниматься только в хорошем расположении духа, с благим намерением!
2. Начинать с небольшого количества повторов, выполнять упражнения медленно, следить за качеством выполнения упражнений, все делать в удовольствие!
3. Заниматься лучше на природе или в хорошо проветренном помещении.
4. Нельзя заниматься сразу после еды или натошак. Лучше делать упражнения через час после приема пищи.
5. Дыхание при выполнении упражнений обычное.

Доктор Ниши рекомендовал правила:

1. Спать на жесткой поверхности.
2. Иметь твердую подушку для сна.
3. Делать ежедневно 2 раза упражнение «Золотая рыбка». Упражнение «Золотая рыбка» доктор Ниши рекомендовал выполнять дважды в день – утром и вечером. Регулярное выполнение упражнения улучшает осанку и питание внутренних органов. Ниши предлагает упражнение, которое улучшает ток крови по капиллярам и, следовательно, питание клеток. Исходное положение: лежа на спине, под шею положить валик. Ноги поднимаем вверх, ступни параллельны полу, руки тоже поднимаем вверх. В таком положении выполняем активные потряхивания руками и ногами в течение 1–3 минут.



4. Выполнять упражнения для капилляров.

5. Упражнение «Смыкание ладоней и стоп». Упражнение задействует основную дыхательную мышцу – диафрагму, что улучшает кровообращение во внутренних органах. Особенно полезно. Исходное положение: лежа на спине, на жесткой ровной поверхности, под шеей валик. Смыкаем стопы и ладони, как показано на рисунке. В таком положении мы будем выполнять несколько разных движений, каждое по 10 раз.

1. Не меняя положения рук, ног и туловища, просто нажимаем подушечками пальцев друг на друга.

2. Начинаем нажимать подушечками пальцев друг на друга и продолжаем нажатие уже всей ладонью.

3. Плотно сжимаем полностью поверхности ладоней.

4. Сомкнутые руки вытянуть максимально за голову и провести линию от положения из-за головы до пояса, пальцы при этом не меняют положения и смотрят в сторону головы, ладони держать максимально близко к телу.

5. Развернуть пальцы обеих рук, чтобы они смотрели на стопы, и двигать ими от паха до живота.

6. Делаем движения аналогично п. 4, но только теперь не проводим руки близко к телу, а делаем это на максимальном удалении от тела, как бы рассекая воздух.

7. Вытянуть руки вверх, вернуть обратно, стараться делать движение на максимальную длину.

8. Руки остаются сомкнутыми над солнечным сплетением, а ступни ног двигаются вперед и назад, не размыкая стоп.

9. Совмещаем движения, двигая ногами, как указано в п. 8, добавляем движения ладонями в аналогичном порядке.

Основная часть упражнения выполняется после п. 9, ладони сомкнуты над солнечным сплетением, стопы сомкнуты, колени разведены в стороны, закрываем глаза и, не изменяя положения ног и рук, лежим 10-15 минут.

В процессе исследования нами изучена система естественного оздоровления Галины Сергеевны Шаталовой, изложенная в книгах «Философия здоровья» и «ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: Философия, физиология, профилактика», получившая признание в России, в странах ближнего и дальнего зарубежья. Доктор Шаталова разработала систему на основе идей и взглядов корифеев русской физиологической школы И.П. Павлова, К.М. Быкова, А.А. Ухтомского, Л.А. Орбели, гениального натуралиста В.И. Вернадского, биолога А.Л. Чижевского, талантливейшего физиолога современности А.М. Уголева, рассматривавших человека в единстве с окружающим его миром.

Из современных авторов нами изучена книга детского врача и диетолога Константина Заболотного «Как химичить наш организм», где доктор пишет «Знание – это самая вдохновляющая и мотивирующая часть познания мира на Земле. Если у нас нет знаний, мы зависим от многих обстоятельств. Когда мы обладаем знаниями, мы имеем возможность управлять обстоятельствами и не зависим от них».

*Е. Обухова, О.Н. Ридигер*