



Профилактика

Выполнила Коршунова Ульяна 7Г

- * Профила́ктика (др.-греч. prophylaktikos – *предохранительный*) – комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.
- * Профилактические мероприятия – важнейшая составляющая системы здравоохранения, направленная на формирование у населения медико-социальной активности и мотивации на здоровый образ жизни.

* Профилактика

- * Недостаточность механизмов регуляции осанки у детей до 9 лет и у лиц пожилого и старческого возраста, связанная с возрастной особенностью нервной системы.
- * Врожденная недостаточность двигательного стереотипа.
- * Нарушение функции мышц, связанные с их слабостью, повышенным тонусом, укорочением.

* Причины нарушения осанки

- * Сон на жесткой постели
- * Правильная и точная коррекция обуви, которая, во-первых, устраняет укорочение одной из ног (ноги разной длины - очень широко распространенное явление); во-вторых, приводит к выравниванию нарушений осанки в области таза; в-третьих, компенсирует дефекты стопы - плоскостопии косолапость (если таковое имеется)

*** Упражнения для
исправления осанки**

- * Постоянная двигательная активность, включающая ходьбу на работу, прогулки, занятия физическими упражнениями и т. д.
- * Отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой и рабочим столом, дома и в библиотеке)
- * Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок и портфелей

*** Упражнения для исправления осанки**

- * Основная причина, почему портится зрение - это нарушения рефракции - процесса преломления светового луча в глазу, который обеспечивает четкое изображение видимых предметов.
- * Зрение нарушается если сидеть слишком близко или долго около компьютера или телевизора.
- * У девушек во время второго менструального цикла зрение временно ухудшается. Эти недомогания не являются патологическими, но, состояние сосудов - проверить все равно стоит. (от 14 до конца цикла)

* Нарушение зрения

- * При близорукости: Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание. Не выдыхая, согнитесь в талии, согните ноги в коленях, опустите голову до уровня сердца. Задержитесь в таком положении 5-7 секунд. Повторите несколько раз.
- * При напряжении: · Быстро моргайте 1-2 минуты. Затем закройте глаза и в течение 1 минуты легко массируйте веки подушечками пальцев. · Плотно зажмурьте, а затем откройте глаза. Повторите 8-10 раз. · Вращайте глазами сначала в одну, а затем в другую сторону. Повторите 6-8 раз.
- * При усталости и плохом кровообращении: Сядьте за стол и поставьте на него локти. Соедините мизинцы и ударные стороны ладоней. Опустите голову так, чтобы нижняя часть ладоней легла на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы. Расслабьте мышцы шеи. Легко массируйте глаза нижней частью ладоней. Чередуйте вращение, поглаживание, надавливание и вибрацию в течение пары минут. Затем расслабьте глаза.

* Упражнения для исправления зрения