

**Я та моє здоров'я.**

## **Частина 3**



## **На цьому уроці ви дізнаєтеся про:**

те, якою має бути постава людини;  
порушення постави та її профілактику;  
порушення гостроти зору

- Пригадайте, що таке постава.

Яке освітлення має бути на робочому місці?

Як ви розумієте подане прислів'я?

Добрий у того зір, хто й у темряві бачить.

# Яке значення для здоров'я людини має правильна постава



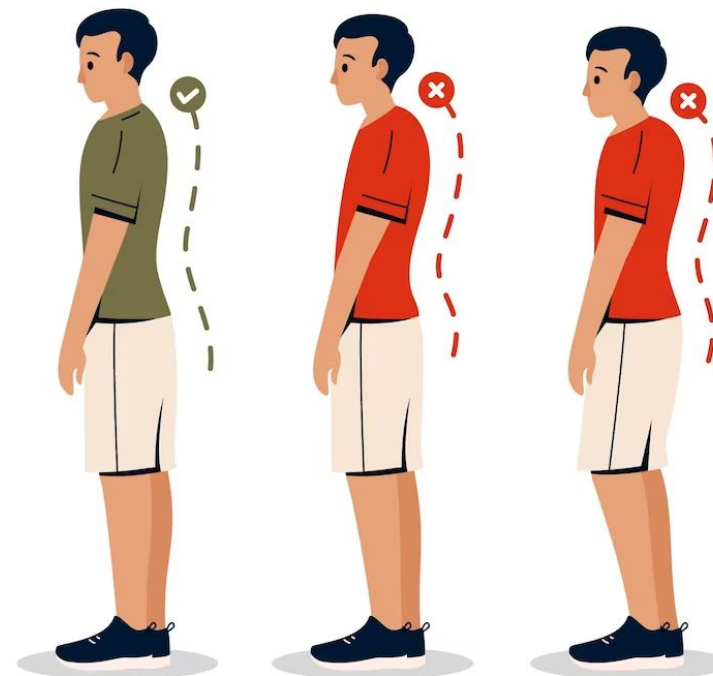
Постава відіграє в житті людини естетичне та функціональне значення. Люди з правильною поставою рухаються легко та невимушено. І навпаки, ті, хто мають порушення постави, рухаються важко й незграбно.

**Запам'ятайте!**

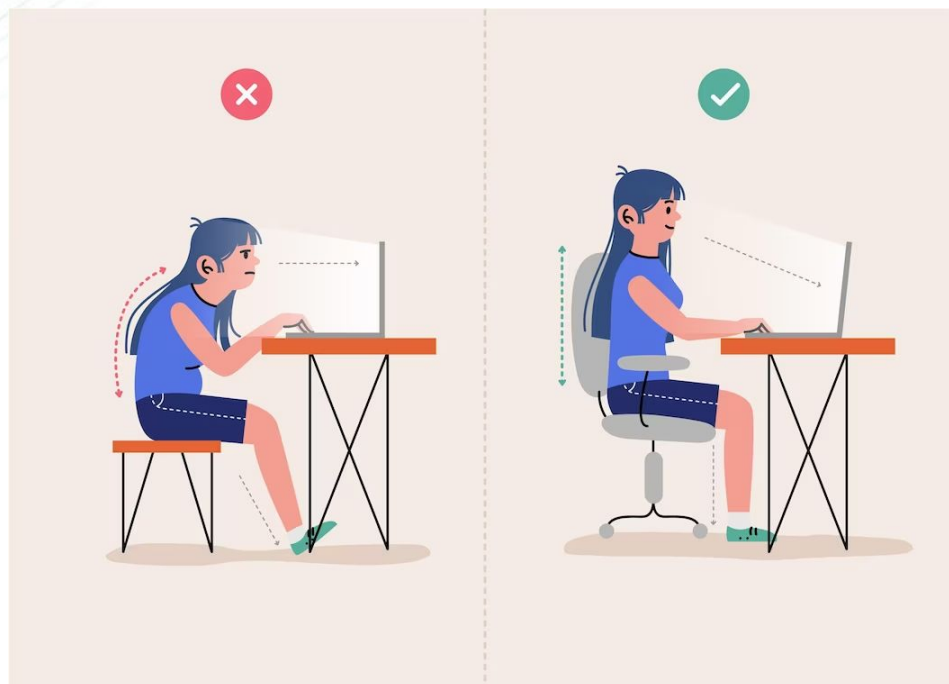
Постава — це звичне положення тіла людини в спокої та в русі. Вона визначається під час стояння, сидіння, ходьби та виконання інших видів рухової діяльності.

Порушення постави призводить до стискання внутрішніх органів, зміни їхнього розміщення в організмі. Отже, постава — це критерій стану здоров'я людини.

Постава не передається спадково. Вона формується в процесі росту, розвитку та виховання дитини. У немовлят паралельно з формуванням навичок тримання голови, сидіння та стояння поступово окреслюються фізіологічні вигини хребта. Така хвилеподібна форма хребта залишається не зафіксованою до 7-12 років і зберігається лише завдяки активній роботі м'язів. Остаточне формування та закріплення всіх вигинів хребта завершується до 18-20 років.

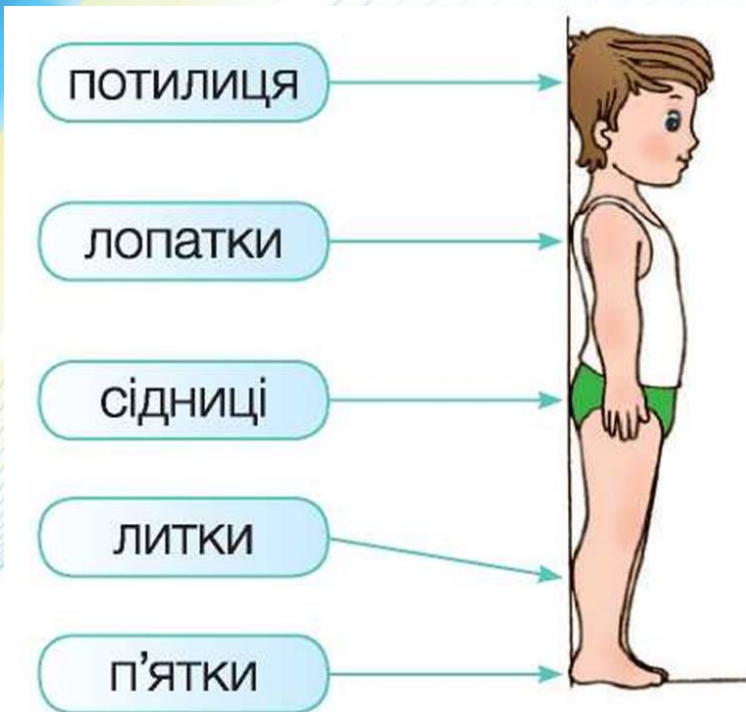


**Порушення постави.** Причинами викривлення хребта можуть бути: захворювання, травми, переломи хребта, неправильне положення тіла внаслідок фізіологічних особливостей, плоскостопість, косоокість або короткозорість, через які людина вимушена приймати неправильну позу під час роботи. У школярів/школярок причинами викривлення хребта є переважно робота за столом із постійно нахиленою головою, неправильна поза на стільці, неправильне харчування, гіподинамія, слабкий фізичний розвиток.



# Робота в парі

Прочитайте поради. Чи завжди ви їх дотримуєтеся?



- Тримайте голову прямо, підборіддя вперед.
- Не нахиляйте голову вперед, назад або вбік.
- Мочки вух повинні бути на одній лінії із серединою плечей.
- Плечі мають бути розпрямлені, коліна й спина — прямі.
- Утягніть живіт і не давайте тазу випинатися.
- За столом сидіть прямо, з рівномірною опорою на обидві ноги та сідниці. Груді майже впритул наблизьте до столу, лікті розташовуйте симетрично та зіпріться на стіл.
- Під час сидіння трохи змінюйте позу. Через кожні 30-45 хв занять робіть перерви на 5-10 хв.

- Спійть на рівному ліжку із жорсткою основою та м'яким матрацом, з невисокою, бажано ортопедичною подушкою.
- Привчіться спати на спині або на боці, а не на животі чи скрутившись «калачиком».
- Вибираючи шкільну сумку, віддайте перевагу ранцю або рюкзаку.
  - Стежте за тим, щоб маса підручників із шкільним приладдям не перевищувала 2,3-3 кг; а маса порожнього рюкзака — 1 кг.
- Не забувайте про рухову активність (пригадайте попередній урок).
- Підбираючи взуття, стежте, щоб воно не тиснуло та не було завеликим.
  - Відвідуйте спортивні секції.
- Повноцінно харчуйтеся, щоб організму вистачало калорій, мінеральних речовин, мікро- та макроелементів, вітамінів і всього іншого, що міститься в здоровій їжі.

## Профілактика порушень гостроти зору

Хороший зір — одна з найважливіших функцій людського організму. Він допомагає отримати більше половини всієї інформації про навколишній світ. Природа подарувала людині досконалий механізм зору. Однак комп'ютери, телевізор, постійне перебування в приміщеннях із лампами штучного освітлення, малорухливий спосіб життя та багато інших факторів часто призводять до порушень зору.





## Робота в групах

**Якою має бути профілактика порушень гостроти зору?**

Прочитайте подані рекомендації щодо профілактики порушень зору й обговоріть, як ви виконуєте кожну з них.

Робоче місце. Парта або стіл, за якими ви навчаєтеся, повинні забезпечувати правильне положення тіла та відстань від очей до зошита або підручника не ближче ніж 30 см. Зошит треба повернути приблизно на 30°, відстань від очей до книжки повинна становити 30-35 см, а від очей до екрана комп'ютера — не менше 50 см. Не читайте в транспорті! Постійна зміна відстані від очей до книжки внаслідок вібрації перенапружує м'язи ока, що призводить до розвитку порушень зору.



Повноцінне харчування. До порушення зору може призвести й нестача в організмі вітаміну А, що міститься в таких продуктах харчування, як морква, петрушка, гарбуз, персики, абрикоси, печінка, курячі яйця, вершкове масло, молоко.

Відпочинок. На перервах і після закінчення занять активно відпочивайте на свіжому повітрі, робіть уроки після 1-1,5-годинного відпочинку.

Запобігання травмам очей. Під час трудового навчання та практичних занять на уроках користуйтеся засобами особистого захисту та дотримуйтеся техніки безпеки.





Гігієна. Від бактеріальних захворювань очей (наприклад, кон'юнктивіту) убережуть елементарні правила дотримання особистої гігієни (частіше мийте руки, користуйтеся тільки власними засобами гігієни — рушником, носовою хустинкою).

Профілактичні огляди окуліста. Рекомендовано відвідувати окуліста не рідше одного разу на рік, а при перших скаргах на сухість, сльозотечу, дискомфорт, біль в очах звертайтеся до нього негайно. Удома через кожні 45-60 хв безперервної роботи під час виконання домашніх завдань, читання літератури робіть вправи для відпочинку очей.

# ВПРАВИ ДЛЯ ОЧЕЙ

- 1** Закрийте очі на 10 с і відкрийте їх на 15 с. Повторюйте 3–4 рази за хвилину.
- 2** Подивіться прямо перед собою, потім угору на 2–3 с, потім униз на 2–3 с, ліворуч на 2–3 с і праворуч на 2–3 с. Положення голови при цьому не змінюється. Повторіть 3–4 рази.
- 3** Підніміть уперед витягнуту праву руку з піднятим великим пальцем. Зафіксуйте погляд на пальці своєї руки впродовж 10 с, а потім, не змінюючи положення голови, переведіть погляд на більш далекий предмет, наприклад на стіну, і дивіться на неї 10 с, потім знову на палець (10 с) і на стіну (10 с). І так 5–6 разів.

## Робота в групах

Прочитайте вправи та виберіть із них ті, які вам найбільше ' підходять. Під наглядом дорослих виконуйте їх щодня.

Виконання вправ для формування правильної постави

1. Вихідне положення — лежачи на животі. Дихання рівне. Виконуйте 20 с.
2. Вихідне положення — лежачи на животі, у руках гімнастична палиця. Рухи руками з палицею (різні). Під час піднімання палиці — вдих, опускання — видих. Повторюйте 4-6 разів.
3. Вихідне положення — сидячи. Руками обпертися на підлогу, ноги прямі. Піднімання ніг (почергово правої, лівої та обох разом). Повторюйте 4-6 разів.

4. Вихідне положення — сидячи «по-турецькому», руки на поясі. Устати й сісти кілька разів, не допомагаючи собі руками. Повторюйте 3-5 разів.

5. Вихідне положення — лежачи на спині, витягнувши шию якомога далі. Притиснувши потилицю до підлоги й піднімаючи підборіддя, намагайтеся просунути уперед, як «гусінь». Повторюйте 3-4 рази.

6. Імітація рухів, як на ковзанах, руки за спиною. Повторюйте 5-6 разів.

7. Спустіться з гімнастичної стінки за допомогою рук і ніг. Одночасно робіть різні рухи рукою та ногою. Повторюйте 3-4 рази.

8. Лежачи на животі, кидайте в ціль м'ячами (збивайте булави маленькими м'ячами). Повторюйте 3-4 рази.

9. З положення лежачи на спині сідайте й знову лягайте (за допомогою та без допомоги рук). Повторюйте 4-6 разів.

10. Лежачи на животі, імітуйте плавання (імітація стилів «кріль» і «брас» руками). Повторюйте 4-6 разів.

11. Ходьба вздовж смуги, «накресленої» на підлозі.

## Розрахуйте максимальну масу рюкзака

Ви вже знаєте, що маса підручників і шкільного приладдя має бути не більше 2,3-3,5 кг, а маса порожнього рюкзака — 1 кг.

Уважно вивчіть розклад занять на завтрашній день. Дозволена маса підручника для 5 класу — 350 г. Полічіть, скільки підручників вам треба нести до школи. Помножте їхню кількість на 350. Разом із дорослими зважте необхідне шкільне приладдя (пенал із ручками й олівцями, лінійка тощо) і зошити, що потрібні на уроках. Додайте отримані значення та додайте 1 кг (маса рюкзака). Якщо отримана сума чисел більша за 4 кг, визначте, від чого можна відмовитися.



## Запитання та завдання

1. Якою має бути постава людини?
2. Назвіть правила, що допомагають мати хорошу поставу.
3. Що треба робити для профілактики порушень гостроти зору?
4. Шукаємо інформацію. Знайдіть в інтернеті спогади видатних спортсменів/спортсменок про фізичний розвиток, який вони мали в дитинстві, і підготуйте повідомлення до наступного уроку.

## Домашнє завдання

Разом із батьками та близькими людьми ознайомтеся з комплексом профілактичних вправ, спрямованих на формування правильної постави (с. 105-106).



The background features a series of overlapping, curved, semi-transparent lines in various colors including red, orange, yellow, green, blue, and purple. These lines sweep across the frame from the left and right sides towards the center, creating a sense of motion and depth. The central area is a clean, white space where the text is located.

**Дякую за увагу**

## **ДЖЕРЕЛА:**

<https://uahistory.co/pidruchniki/polishyk-health-safety-and-welfare-integrated-course-5-class-2022/15.php>

<http://surl.li/kjvjl> <http://surl.li/kjvjw> <http://surl.li/kjvkx>

<http://surl.li/kjvmb> <http://surl.li/kjvnn> <http://surl.li/kjvol>

<http://surl.li/kjvpd>