



# Будьмо здорові!

В цьому випуску:

Шкільні хвороби	1
Український фольклор про здоров'я	1
Коли і чому вигідно хворіти?	2
Очі – дзеркало	2
Профілактика за-	2



Чи знаєте Ви, що в Україні:

- кожен третій першокласник страждає від хронічного захворювання
- більше 50% сучасних школярів страждає на різні хвороби очей
- кожен другий школяр страждає на остеохондроз
- від гастриту страждає кожен десятий школяр

## Шкільні хвороби

Які недуги чекають наших дітей за дверима храмів знань, і як їм запобігти?

Відхилення здоров'я у дітей 7-17 років з вини освітніх перевантажень, порушень умов навчання, режиму харчування і стресу носять узагальнююче визначення "шкільні хвороби".

Медична статистика вказує, що перший ворог учнів середніх шкіл - зниження зору.

Найчастіше дитячі очі страждають від корот-



козорості (міопія), коли дитина погано бачить вдалину.

Рідше у дітей розвивається далекозорість (коли очі погано бачать поблизу), а також астигматизм, - специфічне зниження зору. Благо-

датний ґрунт для розладів зору - тривала зорова робота на близькій відстані: читання, письмо, креслення, робота за монітором.

В учнів середніх шкіл поширені хвороби шлунково-кишкового тракту, особливо гастрит, - запалення слизової оболонки шлунку з характерними болями. Причини - порушення режиму харчування, зниження імунітету і стреси.

В наших школах графік прийому їжі часто буває незручний. Наприклад, молодшому школяру, якому необхідно їсти 4-5 разів на день, пропонується обід, коли він ще ситий після сніданку. При цьому до кінця навчального дня малюк встигає зголодніти знову, але терпить до приходу додому.

Порушення постави - наслідок тривалого сидіння за партою у 8 з 10 школярів. Щоб переконатися в цьому, достатньо поглянути на дітей

у шкільному коридорі: майже всі сутуляться, стирчать лопатки, опущені плечі.

Причини сутулості зрозумілі: учні не стежать за правильною посадкою за партою. Це ще закріплюється важким ранцем за плечима і втомою нижніх м'язів дитячої спини. Результат сумний: при сильному відхиленні грудного відділу хребта лікарі можуть діагностувати кіфоз ("горб"), а при викривленні убік - сколіоз.



Тому вам слід бути тактовними з дитиною, прислухатися до її проблем, не перевантажувати, не перебільшувати значимість шкільних оцінок.

За матеріалами: Освіта.ua

## Український фольклор про здоров'я

• Не просімо хліба у Бога, а просімо здоров'я.  
• У здоровому тілі - здоровий дух.

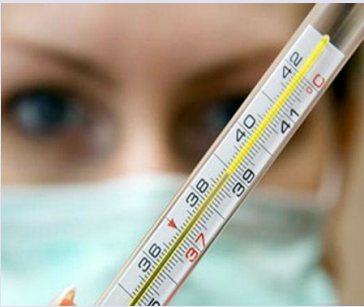
• Здоровий жебрак щасливіший від хворого короля.  
• Здоров'я, розум і ко-

ханья не купити ні за які гроші,  
• Здоров'я виходить пудами, а входить злот-

никами.

Л.Д. Іваненко,  
Я. В. Ступницька,

## Коли і чому вигідно хворіти?



Наші хвороби з'являються як відступні. Не можу щось зробити - я хворію. Якщо ви зараз подумаете, обов'язково пригадаєте, що перед серйозним ви-

пробуванням на роботі чи навчанні бували і у вас випадки раптового захворювання. Організм бере тайм-аут. Особливо якщо проект не доопрацьований або ви не підготовлені належним чином до іспиту. Вигідно захворіти? Звичайно! Який попит з хворої людини? Всі ми смертні, у всіх бувають зупинки. Вигідно хворіти і маю-

кові - його залишають в будинку і проявляють любов і турботу, і літньому родичу - на нього звертають увагу, і кожному з нас - в період випробувань. Отпусти проблему, вона вирішиться сама. Адже і знаходиться вихід з глухого кута серйозного, варто нам тільки захворіти. Який же вихід? Шукати

причину. Як тільки ви самі собі признаєтеся, що вболіваєте не просто так, а через те, знайдете першоджерело. Коли знаєш ворога в обличчя, боротися з ним вже простіше.

Головне - показати, що набагато вигідніше бути здоровим, ніж хворим.

Жанна Магіня

## Очі – дзеркало душі



Як відомо, очі людини – це дзеркало її душі. В очах відображаються особливості характеру, минулий досвід і навіть інтелектуальні здібності людини. По очах завжди можна визначити внутрішні переживання, відтінки емоційних станів і настроїв, судити про почуття людини і душевній якості.

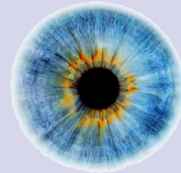
Американські дослідники видали сенсаційне відкриття:

**Карокі** люди зазвичай привабливі, вміють привертати співрозмовника і дочекатись потрібного моменту.



Ті, хто володіє карими очима, від природи наділені привабливістю, чуттєвістю, дотепністю. Це дуже темпераментні люди. Про них можна сказати, що вони надзвичайно запальні, але легко забувають образи.

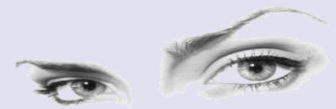
**Блакитні** очі – не лише



ознака краси в сучасному світі, але ще й

показник інтелектуальних здібностей людини. Блакитні очі нерідко приховують обман. Володарі блакитних очей – цілеспрямовані, не надто сентиментальні люди. Людей з блакитними очима не розчулиш сльозами. Іноді вони переживають напади сильного гніву або безпричинної депресії. Але такі перепади настрою зустрічаються вкрай рідко.

**Зеленоокі**, як правило,



дуже ніжні. Люди з таким рідкісним

кольором очей не залишаться байдужими до вашого кохання. Кохають вони завжди палко і щиро. Люди з таким кольором очей – люди дій. Друзі цінують їх за надійність і доброту, вороги ненавидять за принциповість і рішучість. Вони не прагнуть бути лідерами. Зеленоокі люди – це сама ніжність.

Мадмуазель Ольга



Головний редактор: Іра

Адреса редакції:

Літературні редактори: Ігор, Леся

М. Тернопіль, вул. М. Кривоноса, ЗОШ №16