

Печатается по решению Редакционно-издательского совета
Санкт-Петербургской академии постдипломного
педагогического образования

Рецензенты:

Баев В. И., доктор медицинских наук, профессор, заведующий
кафедрой общей гигиены Санкт-Петербургской педиатрической
медицинской академии;

Попова Е. В., кандидат педагогических наук, заведующая кабинетом
физической культуры Санкт-Петербургской академии
постдипломного педагогического образования

Колбанов В. В.

К 60 Валеологический практикум: Учебное пособие для педаго-
гов / В. В. Колбанов. — СПб.: СПбАППО, 2005. — 198 с. —
ISBN 5-7434-0264-7.

Валеологический практикум представляет собой учебное посо-
бие особого рода, поскольку предназначен прежде всего для освое-
ния методов самоконтроля, экспресс-диагностики и коррекции раз-
личных компонентов здоровья и образа жизни.

Практикум знакомит читателя с основными методическими
подходами к изучению типологических особенностей, текущего фун-
кционального состояния, работоспособности и здоровья не с обще-
принятых позиций клинической медицины (отрицания болезни), а в
плане позитивного анализа наличного потенциала здоровья и уровня
благополучия человека. В тематике практических занятий преду-
смотрено знакомство педагогов с основными мероприятиями, на-
правленными на формирование, сохранение и укрепление здоровья
субъектов образовательного процесса.

Предлагаемое учебное пособие содержит разработку практиче-
ских заданий по экспресс-диагностике, текущему контролю и самокон-
тролю здоровья, функциональных состояний и образа жизни человека
с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей. Практикум
построен в соответствии с направлениями работы педагога-валеолога.

Материалы практикума могут быть использованы руководителями
образовательных учреждений, педагогами-кислородными, педагога-
ми других специальностей, студентами педагогических вузов и кол-
леджей, а также всеми, кто интересуется проблемами формирования
собственного здоровья и образа жизни.

ISBN 5-7434-0264-7

© Санкт-Петербургская академия
постдипломного педагогического
образования, 2005
© Колбанов В. В., 2005

ВВЕДЕНИЕ

Одной из центральных проблем современной системы об-
разования является реализация образовательных стан-
дартов без потерь здоровья субъектов образовательного про-
цесса. При этом основные надежды связываются с деятельно-
стью медицинской персоната и выполнением требований са-
нитарных правил и норм (СанПиН). Попытки модернизации
образования на основе «здоровьесберегающих технологий»
пока еще не имеют должного научного базиса, и сам термин
«технологии» чаще используется в медицинской, а не педаго-
гической интерпретации.

Уже в начале XX столетия стало очевидно, что сложная
проблема обеспечения здоровья подрастающего поколения не
может быть решена в системе образования ни только меди-
цинскими, ни только педагогическими или психологическими
средствами. Не случайно в 80-е годы XX столетия возникла
потребность в создании новой науки — валеологии. В совре-
менном понимании валеологии — это наука о путях и спосо-
бах *формирования, сохранения и укрепления* индивидуального
здоровья человека. Вне этой триады не имеют смысла изоли-
рованные попытки охраны или «сбережения» здоровья, по-
скольку они не снимают давно существующей и так же давно
не решаемой главной проблемы. Без медицинской базиса не-
возможно создание системы формирования здоровья челове-
ка, однако нельзя отрицать, что любая воспитательная работа
в этом направлении (даже если принять ее в виде морально
устаревшего «гигиенического воспитания») невозможна без
участия педагога.

В отличие от задач, решаемых профилактической медици-
ной, валеология на первое место выдвигает задачу *формирова-
ния* здоровья. Приоритет — воспитательная работа по форми-
рованию *здорового образа жизни*. Среди всей совокупности
факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье
человека, 50—52% составляют факторы, относящиеся к обра-
зу жизни, 18—25% — наследственность, 15—20% — факторы
окружающей среды и только 5—10% — организация здраво-
охранения. Эти цифровые данные — убедительное доказа-
тельство того, что ни клиническая медицина, ни классические

профилактические меры, направленные на обеспечение здоровья населения, не имеют решающего влияния на здоровье человека (*индивидуал*).

Здоровье — это одновременно система нравственных ценностей, состояние, процесс развития и совокупность качеств человека, обеспечивающие полноценное существование и выполнение биологических и социальных функций. Это многомерное понятие. Естественно, что любое позитивное воздействие на здоровье и образ жизни человека должно быть разносторонним.

Наиболее распространенным заблуждением как педагогов, так и представителей администрации и правительств разных уровней в вопросе «здоровьесберегающих» мер остается упование *только на спорт* или, в крайнем случае, *только на массовую физическую культуру*. Без учета мнений специалистов в этой области делаются выводы о необходимости введения в школах третьего урока физкультуры, тогда как двигательная активность учащихся на уроках — это приблизительно только пятая или даже шестая часть физиологической потребности в движениях. Упускается такая важная часть физического воспитания, как обучение *самостоятельной* работе по формированию необходимых качеств.

Точно таким же перекосом в области психологии воспитания является попытка создания в образовательном учреждении «комфортных условий» вопреки известной истине, что *учение должно быть трудным*, но посильным. Наряду с этим остается нерешенным вопрос о целесообразности и обособенности использования многих педагогических технологий, прошедших или проходящих своеобразный пик моды. В практической деятельности педагога нередко возникают противоречия между стремлением увеличить объем учебной информации и реальными возможностями («пропускной способностью») центральной нервной системы детей и подростков. Это наиболее частая причина возникновения дислечения.

В отличие от многих западных концепций здорового образа жизни (ЗОЖ), направленных только на устранение факторов риска и создание «моды на здоровье», наши усилия направлены в первую очередь на формирование культуры здоровья. Для того, чтобы здоровый образ жизни стал не неким обществен-

ным эталоном, а осознанной индивидуальной потребностью, необходимо достижение уровня «функциональной грамотности» в сфере создания собственного здоровья. На основе осознания ответственности за свое здоровье и устойчивой мотивации ЗОЖ ребенок должен усвоить минимум правил, соответствующих его индивидуальным особенностям и возможностям, с соблюдением принципа «Не навреди». Помочь в этом деле способен педагог, не только теоретически подготовленный в области педологии, но и компетентный в практическом отношении. Не последним является и вопрос о состоянии здоровья самого педагога.

Создание среды, способствующей ЗОЖ и формированию здоровья, — это не только соблюдение СанПиН, ограничение объема умственной нагрузки или профилактика вредных привычек, но и создание условий для поиска оптимальных форм, методов и интенсивности воспитательной работы с использованием творческой активности учащихся. Алгоритм педологической работы и среды детей, и среды педагогов имеет сложную и долгосрочную диагностику исходных состояний, экстренное и долгосрочное прогнозирование, валеопрактика, коррекция достигнутых состояний с использованием повторной диагностики и далее — повторение этого цикла до получения устойчивых результатов. В этом заключается сущность валеологического мониторинга.

Поскольку не все факторы, лимитирующие здоровье человека, могут быть изменены (например, наследственность и окружающая среда), то любая индивидуальная программа ЗОЖ должна быть ориентирована

- на самодиагностику и самонализ,
- учет наследственных факторов риска,
- самовоспитание,
- профилактику внешних факторов риска,
- повышение адаптивности к факторам природной и социальной среды,
- выбор стиля жизни, способствующего максимальной реализации факторов устойчивости.

Основная цель данного практикума — дать педагогу ключ к анализу и коррекции собственного образа жизни в реальных условиях образовательного процесса, а также помочь в понимании

В. В. Колбанов

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Санкт-Петербург
2005

сущности валеологического мониторинга и формирования здорового образа жизни учащихся.

К настоящему времени опубликованы различные практические по валеологии для студентов. Одни из них имеют преимущественно медицинскую профилактическую, другие — психологическую или спортивную направленность, что лишь отчасти может удовлетворить познавательные запросы педагогов. Однако методы и рекомендации, пригодные для студентов, имеют и ограничения возрастного характера. Поэтому перед нами стояла задача выбора информации, пригодной для педагога и в личном, и в профессиональном плане. Структура практикума подчинена алгоритму формирования ЗОЖ и содержит четыре раздела:

- аутодиагностика и самоанализ,
- экспресс-диагностика здоровья детей,
- коррекция состояния и здоровьесбережение,
- советы и рекомендации.

Жанр данной книги предусматривает использование принципов и методов валеопрактики не только в русле образовательных программ, но также в самообразовании и самостоятельном повышении квалификации педагога в вопросах обеспечения собственного здоровья и формирования у учащихся стереотипов поведения, способствующих здоровому образу жизни. Не исключено, что информация, представленная в данной книге, заинтересует и некоторых родителей. Если это верно, значит, автор старался не напрасно.

Итак, в добрый час! Будьте здоровы!

РАЗДЕЛ 1 АУТОДИАГНОСТИКА И САМОАНАЛИЗ

АНКЕТНЫЕ ТЕСТЫ

Как вы относитесь к своему здоровью?

Глубоко ошибается тот, кто считает, что о своем здоровье должны заботиться только люди среднего, если не старшего возраста. И в молодости человек должен беречь свое здоровье, иначе старость он встретит далеко не в лучшей форме. Гармонично развитый человек должен быть спортивным, подтянутым. Не случайно на протяжении многих столетий говорится: «В здоровом теле здоровый дух».

Как же вы относитесь к своему здоровью? Уточнить это поможет следующий тест. За каждый ответ «а» вы получите 4 очка, за ответ «б» — 2, за «в» — 0.

1. Известно, что нормальный режим питания — это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у вас?

- а) именно такой, к тому же вы едите много овощей и фруктов;
- б) иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;
- в) вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли вы?

- а) нет;
- б) да, но лишь 1—2 сигареты в день;
- в) курите по целой пачке в день.

3. Употребляете ли вы спиртное?

- а) нет;
- б) иногда выпиваете с приятелями или дома;
- в) пьете довольно часто, бывает, что и без повода, среди бела дня.

4. Пьете ли вы кофе?

- а) очень редко;
- б) пьете, но не больше 1—2 чашек в день;
- в) не можете обойтись без кофе, пьете его очень много.

5. Регулярно ли вы делаете зарядку?

- а) да, для вас это необходимо;
- б) хотели бы делать, но не всегда удается себя заставить;
- в) нет, не делаете.

6. Доволен ли вы удовлетвием ваша работа?
 - а) да, вы идете на работу обычно с удовольствием;
 - б) работа вас в общем-то устраивает;
 - в) вы работаете без особой охоты.
7. Принимаете ли вы какие-то лекарства?
 - а) нет;
 - б) только при острой необходимости;
 - в) да, принимаете почти каждый день.
8. Страдаете ли вы от какой-то хронической болезни?
 - а) нет;
 - б) затрудняйтесь ответить;
 - в) да.
9. Ипользуете ли вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, спортивных занятий?
 - а) да, а иногда и оба дня;
 - б) да, но только когда есть возможность;
 - в) нет, предпочитаете заниматься домашним хозяйством.
10. Удачен ли ваш брак?
 - а) да;
 - б) не особенно;
 - в) неудачен.
11. Удовлетворяет ли вас ваша интимная жизнь?
 - а) да;
 - б) не совсем;
 - в) нет.
12. Как вы предпочитаете проводить свой отпуск?
 - а) активно занимаясь спортом;
 - б) в приятной веселой компании;
 - в) выбор занятия проблематичен.
13. Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас на работе или дома?
 - а) нет;
 - б) есть, но вы стараетесь избежать этого;
 - в) да, есть.
14. Есть ли у вас чувство юмора?
 - а) ваши близкие и друзья говорят, что есть;
 - б) вы цените людей, у которых оно есть, и вам приятно их общество;
 - в) нет.

38—56 очков. У вас есть все шансы дожить до ста лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у вас хорошее самочувствие. Если вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность, активность до глубокой старости... Только будьте внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли вы себя при этом маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться вам слишком пресной. А радость — это тоже здоровье!

19—37 очков. Чашечка кофе — не обязательный атрибут приятной беседы... У вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают нашу жизнь разнообразной. Но подумайте, не будут ли некоторые ваши привычки с годами иметь нежелательные последствия для вашего здоровья? Пересмотрите ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли ваша двигательная активность, не слишком ли вы увлекаетесь спиртными и сигаретами. И согласитесь, приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на спортивной площадке, в походе...

0—18 очков. Ваше здоровье зависит прежде всего от вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетесь на свое здоровье или эти жалобы не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если вы пока не бегаете по врачам, то это заслуга только вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочьте режим питания.

«Сова» или «жаворонок»?

Как известно, есть люди, которые предпочитают утренние часы для работы и других занятий. Этот тип людей называют «жаворонками». «Совы» же деятельны по вечерам. Тест позволит определить свою принадлежность к одной из двух категорий и понять, в какое время вы наиболее работоспособны.

1. Трудно ли вам вставать рано утром?
 - а) да, почти всегда — 3;
 - б) иногда — 2;
 - в) редко — 1;
 - г) крайне редко — 0.
2. В какое время вы предпочитаете ложиться спать?
 - а) после часа ночи — 3;
 - б) от половины двенадцатого до часа — 2;
 - в) от 10 до половины двенадцатого — 1;
 - г) до 10 часов — 0.
3. Какой завтрак предпочитаете в первый час после пробуждения?
 - а) солидный — 3;
 - б) обильный, но не очень калорийный — 2;
 - в) достаточно одного вареного яйца или бутерброда — 1;
 - г) хватит чашки чая или кофе — 0.
4. Вспомните ваши легкие раздражения или мелкие ссоры на работе и дома. В какое время они чаще всего случаются?
 - а) в первой половине дня — 1;
 - б) во второй половине дня — 0.
5. От чего вы могли бы легко отказаться?
 - а) от утреннего чая или кофе — 2;
 - б) от вечернего чая — 0.
6. Легко ли во время отпуска нарушаете привычки, связанные с приемом пищи?
 - а) очень легко — 0;
 - б) достаточно легко — 1;
 - в) трудно — 2;
 - г) привычек не меняю — 3.
7. С утра вас ждут важные дела. Насколько раньше вы ляжете вечером спать?
 - а) более чем на два часа — 3;
 - б) на час-два — 2;
 - в) менее чем на час — 1;
 - г) как обычно — 0.
8. Как точно вы можете оценивать без часов отрезок времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам при этой проверке.
 - а) отрезок оказался меньше минуты — 0;
 - б) отрезок оказался больше минуты — 2.

А теперь — *результаты*. Если вы набрали от 0 до 7 баллов — вы «жаворонок». Сумма от 8 до 13 баллов свидетельствует о неопределенности типа. Вы аритмик, который время от времени выпадает то в одну, то в другую крайность. От 14 до 20 баллов набрали явно выраженные «совы». Остается добавить, что у каждого типа свои преимущества. Так что только от вас зависит, сможете ли вы ими воспользоваться.

ВАШ ТИП ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ВНД)

Ориентировочное определение типа ВНД

Если вы неуслычивы и суетлив; невыдержанны и вспыльчивы; нетерпеливы; резки и прямолинейны в отношениях с людьми; решительны и инициативны; упрямы; находчивы в споре; работаете рывками; склонны к риску; злоупотреблять и необидчивы; обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью; неравнодушны и склонны к горячности; агрессивны; заботливы; нетерпимы к недостаткам; обладаете выразительной мимикой; способны быстро действовать и решать; неустанно стремитесь к новому; отличаетесь резкими, порывистыми движениями; настойчивы в достижении поставленной цели; склонны к резким сменам настроения, то вы — чистый *холерик*.

Если вы веселы и жизнерадостны; энергичны и деловиты; часто не доводите начатое дело до конца; склонны переоценивать себя; способны быстро схватывать новое; неустойчивы в интересах и склонностях; легко переживаете неудачи и неприятности; легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам; с увлечением беретесь за любое новое дело; быстро остываете, если дело перестает вас интересовать; быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую; тяготитесь однообразием, будничной, кропотливой работой; общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми; обладаете промкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой; сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке; находитесь, как правило, в бодром настроении; быстро засыпаете и пробуждаетесь; часто несобранны, проявляете

поиспешность в решениях; склонны иногда скользить по поверхности, отблекаться, то вы, конечно, *сангвиник*.

Если вы спокойны и хладнокровны; последовательны и обстоятельны в делах; осторожны и рассудительны; умеете ждать; молчаливы и не любите попусту болтать; обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики; сдержанны и терпеливы; доводите начатое дело до конца; не расстрачиваете попусту сил; строго придерживаетесьработанного распорядка жизни, системы в работе; легко сдерживаете порывы; мало восприимчивы к одобрению и порицанию; незлобны, проявляетенисходительное отношение к косякам в свой адрес; постоянны в своих отношениях и интересах; медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое; ровны в отношениях со всеми; любите аккуратность и порядок во всем; с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке; обладаете выдержкой, вы — *флегматик*.

Если вы стеснительны и застенчивы; теряетесь в новой обстановке; затрудняетесь в общении с незнакомыми людьми; не верите в свои силы; легко переносите одиночество; чувствуете подавленность и растерянность при неудачах; склонны уходить в себя; быстро утомляться; обладаете слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шепота; невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника; впечатлительны до слезливости; чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию; предъявляете высокие требования к себе и окружающим; склонны к подозрительности, мнительности; болезненно чувствительны и легко ранимы; чрезмерно обидчивы; скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями; малоактивны и робки; безропотно покорны; стремитесь вызывать сочувствие и помощь у окружающих, вы — *меланхолик*.

Если количество положительных ответов в «паспорте» темперамента того или иного типа составляет 16—20, значит, у вас ярко выражены черты данного типа темперамента, если их насчитывается 11—15, — качества этого типа присущи вам в значительной степени; если же положительных ответов 6—10, то черты данного темперамента вам не очень свойственны.

Полученные результаты сведем в единую формулу:

$$\Phi_t = X \frac{A_x \cdot 100\%}{A} + C \frac{A_c \cdot 100\%}{A} + \Phi \frac{A_\Phi \cdot 100\%}{A} + M \frac{A_m \cdot 100\%}{A},$$

где Φ_t — формула темперамента;

X — холерический темперамент;

C — сангвинический темперамент;

Φ — флегматический темперамент;

M — меланхолический темперамент;

A — общее количество положительных ответов по всем типам темперамента;

A_x — количество положительных ответов в перечне черт холерического темперамента;

A_c — то же в перечне качеств, присущих сангвинику;

A_Φ — то же в перечне черт флегматического типа темперамента;

A_m — то же в характеристике свойств меланхолика.

Если формула имеет вид: $\Phi_t = 35\% X + 30\% C + 14\% \Phi + 21\% M$, то темперамент данного человека на 35% холерический, на 30% сангвинический и т.д.

Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше, значит, данный тип темперамента является у вас доминирующим. Если этот результат составляет 30—39%, то качества данного типа выражены достаточно ярко, 20—29% — средне, 10—19% — в малой степени. Помните только, что самооценка всегда субъективна и не всегда полно отражает особенности вашей личности.

Личностный опросник Айзенка (адаптированный вариант для взрослых)

Ф.И.О. _____ Дата _____

Вопрос	Да	Нет
1. Часто ли вы испытываете тугу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать возбуждение?		
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?		
3. Вы человек беспечный?		

Вопрос	Да	Нет
4. Не находите ли Вы, что Вам очень трудно отвечать <i>нет</i> ?		
5. Задумываетесь ли Вы перед тем, как что-либо предпринять?		
6. Если Вы обещаете что-то сделать, всегда ли Вы держите свои обещания (независимо от того, удобно Вам это или нет)?		
7. Часто ли у Вас бываюот спаты или подлремы настроения?		
8. Обычно Вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?		
9. Часто ли Вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?		
10. Сделали бы Вы все что угодно на спор?		
11. Возникает ли у Вас чувство робости или смущения, когда Вы хотите завести разговор с симпатичной (ным) незнакомкой (цем)?		
12. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?		
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?		
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?		
15. Предпочитаете ли Вы обычно книги встречам с людьми?		
16. Легко ли Вас обидеть?		
17. Любите ли Вы часто бывать в компаниях?		
18. Бывают ли у Вас иногда мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?		
19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии настолько, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?		
20. Предпочитаете ли Вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких Вам?		
21. Часто ли Вы мечтаете?		
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?		
23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?		
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?		
25. Способы ли Вы дать волю чувствам и во всю повеселиться в компании?		
26. Читаете ли Вы себя человеком чувствительным?		
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?		
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, Вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?		
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?		
30. Вы иногда сплетничаете?		
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?		

Вопрос	Да	Нет
32. Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, то Вы предпочитаете прочитать об этом в книге, нежели спросить?		
33. Бывает ли у Вас сердцебиение?		
34. Нравится ли Вам работа, которая требует от Вас постоянного внимания?		
35. Бывают ли у Вас приступы прожи?		
36. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?		
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?		
38. Раздражительны ли Вы?		
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстрой деятельности?		
40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?		
41. Вы ходите медленно и неторопливо?		
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?		
43. Часто ли Вам снятся кошмары?		
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?		
45. Беспокоит ли Вас какие-нибудь боли?		
46. Вы чувствовали бы себя несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?		
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?		
48. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?		
49. Можете ли Вы сказать, что Вы весьма уверенный в себе человек?		
50. Легко ли Вы обижаетесь, когда люди указывают на Ваши ошибки в работе или на Ваши личные промахи?		
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?		
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?		
53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?		
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?		
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?		
56. Любите ли Вы подшучивать над другими?		
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?		

Ключ к тесту Айзенка

Проверка на неискренность:

Ответы да: 6, 24, 36.

Ответы нет: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

При получении пяти и более неискренних ответов анкета не анализируется.

Нейротизм:

Да: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Направленность личности (экстраверсия—интроверсия):

Да: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 29, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Нет: 5, 15, 20, 32, 34, 37, 41, 51.

Оценка

Направленность личности:

Количество баллов

выраженная интроверсия

1—7

умеренная интроверсия

8—11

умеренная экстраверсия

12—15

выраженная экстраверсия

16—21

Нейротизм:

Количество баллов

слабовыраженный

1—6

умеренный

7—11

выраженный

12—21

Типы ВНД

Нестабильный

Легко расстраивающийся

Тревожный

Ригидный

Склонный к расхождению

Пессимистичный

Сдержанный

Необщительный

Тихий

Чувствительный

Беспокойный

Агрессивный

Возбудимый

Изменчивый, непостоянный

Импульсивный

Оптимистичный

Активный

Меланхолик

Холерик

Интровертированный

Экстравертированный

Флегматик

Сангвиник

Пассивный

Осмотрительный

Расудительный, благоразумный

Доброжелательный, миролюбивый

Управляемый, контролируемый

Внушающий доверие, надежный

Ровный

Спокойный

Стабильный

Общительный

Контактный

Разговорчивый

Отзывчивый

Непринужденный

Жизнерадостный

Не склонный к беспокойству

Склонный к лидерству

Каков ваш характер?

Ответьте да или нет на следующие вопросы:

1. Уважаете ли вы дружбу?

2. Привлекает ли вас что-то новое?

3. Предпочитаете ли вы старую одежду новой?

4. Притворяетесь ли довольным безо всякой на то причины?

5. Меняли ли вы в детстве более трех раз профессию, которую собирались выбрать?

6. Теряете ли вы уверенность в себе, когда вам предстоит решать трудную задачу?

7. Коллекционируете ли вы что-нибудь?

8. Часто ли вы меняете свои планы в последний момент?

Запишите себе по одному очку, если вы ответили *да* на вопросы 1, 3 и 7, и столько же за ответы *нет* на вопросы 2, 4 — 6 и 8. Затем подсчитайте набранные очки.

Свыше 6 очков. Вы уравновешенный человек; родителям, друзьям, учителям грех жаловаться на вас; у вас легкий, хороший характер.

От 3 до 6 очков. Ваш характер не назовешь легким, ваше хорошее настроение весьма легко может превратиться в плохое. А это не может не отразиться на работе, семейной жизни, дружеских отношениях. Не забывайте, что, только проявляя настойчивость, вы будете преуспевать в жизни.

Менее 3 очков. Почему вы не верите в свои силы? Нужно больше доверять людям и поискать себе друзей среди тех, кто вас окружает.

Скрытый стресс

Часто даже незначительные повседневные неприятности самым существенным образом воздействуют на нервы молодого человека. На первый взгляд кажется, будто они не оставляют следа в психике, однако их регулярное повторение приводит к серьезным осложнениям. Вот девять обычных ситуаций, когда эти неприятности возникают. Помните, какие из них вас больше всего нервируют.

1. Вы хотите позвонить по телефону, но нужный номер постоянно занят.
2. Когда вы ведете машину (играете в шахматы, сочиняете стихотворение и пр.), а кто-то непрерывно дает вам совет.
3. Когда вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
4. Если вы с кем-то разговариваете, а кто-то другой постоянно вмешивается в вашу беседу.
5. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
6. Если кто-то без причины повышает голос.
7. Вы плохо себя чувствуете, если видите комбинацию цветов, которые, по вашему мнению, не сочетаются друг с другом.
8. Когда вы заговариваетесь с кем-то за руку и не ошущаете ни малейшего ответного чувства.
9. Разговор с человеком, который все знает лучше вас.

Если вы отметили более пяти ситуаций, это означает, что повседневные неприятности оказывают влияние на ваши нервы. Попробуйте избавиться от этих ситуаций или постарайтесь не придавать им значения, чтобы ваше состояние не ухудшилось.

ВАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и производительно работать?

«Информационный бум», «стрессовые ситуации» — эти слова так часто мелькают на страницах печати, что мы их воспринимаем как неотъемлемую часть научно-технического прогресса, к нам лично прямого отношения не имеющую. И все же, что стоит за этими словами? Наше с вами здоровье! Что мы о нем знаем? Как уберечь себя от преждевременного старения и потери трудоспособности? Чтобы оценить свой образ жизни, словацкий психолог А. Дессингер предлагает выполнить следующие тесты.

1. Если утром вам надо встать пораньше, то вы
 - а) заводите будильник;
 - б) доверяете внутреннему голосу;
 - в) полагаетесь на случай.
2. Проснувшись утром, вы
 - а) сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела;
 - б) встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу;
 - в) увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом.
3. Ваш обычный завтрак состоит
 - а) из кофе или чая с бутерблогами;
 - б) из мясного блюда и кофе или чая;
 - в) вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять.
4. Какой вариант расписания рабочего дня вы бы предпочли?
 - а) необходимость точного прихода на работу в одно и то же время;
 - б) приход в диапазоне ± 30 минут;

- в) гибкий график.
5. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность
 - а) успеть поесть в столовой;
 - б) поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе;
 - в) поесть не торопясь и еще немного отдохнуть.
6. В суете служебных дел и обязанностей у вас выделяется возможность немножко пошутить и посмеяться с коллегами
 - а) каждый день;
 - б) иногда;
 - в) редко.
7. Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, вы пытаетесь разрешить ее
 - а) долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию;
 - б) флегматичным отстранением от споров;
 - в) ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров.
8. Вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня
 - а) не более чем на 20 минут;
 - б) до 1 часа;
 - в) более 1 часа.
9. Вы обычно посвящаете свое свободное время
 - а) встречам с друзьями, общественной работе;
 - б) хобби;
 - в) домашним делам.
10. Встреча с друзьями и прием гостей означают для вас
 - а) возможность встряхнуться и отвлечься от забот;
 - б) потерю времени и денег;
 - в) неизбежное зло.
11. Вы ложитесь спать
 - а) всегда примерно в одно и то же время;
 - б) по настроению;
 - в) по окончании всех дел.
12. Вы используете свой отпуск
 - а) весь сразу;
 - б) частью летом, а частью зимой;
 - в) по два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел.

13. Какое место занимает спорт в вашей жизни?
 - а) ограничивается ролью болельщика;
 - б) делаете зарядку на свежем воздухе;
 - в) находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной.
14. За последние 14 дней вы хотя бы раз
 - а) танцевали;
 - б) занимались физическим трудом или спортом;
 - в) прошли пешком не менее 4 км.
15. Как вы проводите летний отпуск?
 - а) пассивно отдыхаете;
 - б) физически трудитесь, например, в саду;
 - в) гуляете и занимаетесь спортом.
16. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы
 - а) любой ценой стремитесь достичь своего;
 - б) надеетесь, что ваше усердие принесет свои плоды;
 - в) намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы.

Оценка ответов

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и суммируйте их.

Оценка ответов анкетного теста

Таблица 1

№ ответа	№ вопроса. Оценки															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
а	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0	0
б	20	30	30	30	10	20	0	10	20	0	0	30	30	30	20	30
в	0	0	0	0	20	30	0	30	0	0	0	0	0	30	80	10

Результаты

400—480 очков. Вы набрали почти максимальную сумму очков, и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придает ей монотонность — напротив,

экономические силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280—400 очков. Вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстановления своих сил и при самой напряженной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без стихийных бедствий. Но у вас есть еще резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма своей работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160—280 очков. Вы «серединычок». Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а точнее сказать, в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладываяйте профилактику на завтра.

Менее 160 очков. По правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить лишь ваш собственный образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись без помощи намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста — врача, вагелогота или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть нынешний жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.

В какой вы физической форме?

1. Вы занимаетесь физическими упражнениями
 - а) четыре раза в неделю;
 - б) два-три раза в неделю;
 - в) раз в неделю;
 - г) менее одного раза в неделю.
2. Вы проходите пешком в течение дня
 - а) более четырех километров;
 - б) около четырех километров;

22

- в) менее полутора километров;
- г) менее 700 метров.

3. Отправляясь на работу или по магазинам, вы
 - а) как правило, идете пешком или едете на велосипеде;
 - б) часть пути идете пешком или едете на велосипеде;
 - в) иногда идете пешком или едете на велосипеде;
 - г) всегда добираться до работы на общественном транспорте или на автомобиле.

4. Если перед вами стоит выбор, идти по лестнице или воспользоваться лифтом, то вы

- а) всегда поднимаетесь по лестнице;
- б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести;
- в) иногда поднимаетесь по лестнице;
- г) всегда пользуетесь лифтом.

5. По выходным вы

- а) по несколько часов работаете по дому или в саду;
- б) как правило, целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь никаким физическим трудом;
- в) совершаете несколько коротких прогулок;
- г) большую часть субботы и воскресенья читаете и смотрите телевизор.

Подсчитайте баллы

- а) 4 балла; б) 3 балла; в) 2 балла; г) 1 балл.

18 баллов и больше. Вы очень активны и вполне здоровы физически.

12—18 баллов. Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

8—12 баллов. Вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями.

8 баллов и меньше. Вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.

23

Правильна ли ваша диета?

1. Вы питаетесь в день
 - а) три раза и больше;
 - б) два раза;
 - в) один раз.
2. Вы завтракаете
 - а) всегда;
 - б) раз в неделю;
 - в) редко.
3. Ваш завтрак состоит
 - а) из овсяной каши и какого-нибудь напитка;
 - б) из жареной пищи;
 - в) из одного только напитка.
4. В течение дня вы перекусываете в промежутках между завтраком, обедом и ужином
 - а) никогда;
 - б) один-два раза;
 - в) три раза и больше.
5. Вы едите свежие фрукты и овощи, салаты
 - а) три раза в день;
 - б) один-два раза в день;
 - в) меньше, чем три-четыре раза в неделю.
6. Вы едите жареную пищу
 - а) раз в неделю;
 - б) три-четыре раза в неделю;
 - в) почти каждый день.
7. Вы едите торты с кремом или шоколадом
 - а) раз в неделю;
 - б) от одного до четырех раз в неделю;
 - в) почти каждый день.
8. Вы намазываете на хлеб
 - а) маргарин;
 - б) масло вместе с маргарином;
 - в) только масло.
9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?
 - а) больше одного раза;
 - б) один-два раза;
 - в) один раз и реже.

24

10. Вы едите хлеб и хлебобулочные изделия
 - а) по меньшей мере, раз в день;
 - б) от трех до шести раз в неделю;
 - в) меньше трех раз в неделю.
11. Приступая к приготовлению мясного блюда, вы
 - а) срезаете весь жир;
 - б) срезаете часть жира;
 - в) оставляете весь жир.
12. Сколько чашек чая или кофе вы выпиваете в течение одного дня?
 - а) одну-две;
 - б) от трех до пяти;
 - в) шесть и больше.
13. Сколько в день вы употребляете алкоголя?
 - а) от двух до четырех рюмок;
 - б) менее двух рюмок;
 - в) более четырех рюмок.

Подсчитайте баллы

а — 2 балла; б — 1 балл; в — 0 баллов.
 24—26 баллов. Отличная диета.
 19—23 балла. Хорошая диета.
 14—18 баллов. Надо бы диету улучшить.
 0—13 баллов. Диета нуждается в существенном улучшении.

Ваши проблемы

Ориентировочный тест здоровья

Здоровье оценивается в баллах с использованием шести основных критериев. Баллы, полученные по каждому критерию, накапливаются (или вычитаются с учетом факторов риска).

1. Возраст. До возраста 20 лет за каждый год дается по 2 балла. Если вам 20 лет, значит, вы имеете 40 баллов. В возрасте от 20 до 40 лет баллы не прибавляются. После 40 лет отнимается по одному баллу за каждый последующий год.

25

2. **Масса тела.** Нормальной принимается масса в зависимости от роста (длины тела). При росте (H , см) от 150 до 165 должная масса тела (M , кг) вычисляется по формуле: $M = H - 100$; при росте от 166 до 175 см $M = H - 105$; при росте более 175 см $M = H - 110$.

За каждый килограмм сверх нормы вычитается по 2 балла.

Допустим, что при росте 176 см вы весите 85 кг. Значит, по второму критерию вы имеете минус 38 баллов. Если масса тела меньше нормы на 5 — 10 кг, то к оценке добавляется 5 баллов.

3. **Курение.** Некурящий получает 30 баллов. За каждую выкуренную сигарету вычитается один балл. Если вы выкуриваете за день 20 сигарет, то из вашей суммы вычитается 20 баллов.

4. **Выносливость.** Если вы ежедневно в течение не менее 12 минут выполняете упражнения на развитие выносливости (ходьба, бег в равномерном темпе, плавание, лыжи, велосипед, гребля, то есть то, что наиболее эффективно укрепляет сердечно-сосудистую систему), получаете 30 баллов. Если вы проделываете эти упражнения четыре раза в неделю, то получаете 25 баллов, три раза в неделю — 20 баллов, два раза в неделю — 10 баллов, один раз в неделю — 5 баллов. За иные упражнения (утренняя гимнастика, прогулки, всевозможные игры) баллы не начисляются. Если вы не выполняете никаких упражнений на выносливость, то имеете минус 10 баллов. Если к тому же вы ведете малоподвижный образ жизни, из вашей суммы вычитается еще 20 баллов.

5. **Пульс в покое.** Если ваш пульс, измеренный в покое, меньше 90, то за каждый удар ниже 90 вы получаете один балл. Например, при частоте пульса 72 удара в минуту вы получаете 18 баллов. За каждый удар выше 90 вычитается по одному баллу.

6. **Восстановление пульса.** Так же, как и частота пульса, очень важным показателем здоровья является скорость восстановления пульса после нагрузки. Измерить реакцию восстановления пульса можно следующим образом. После двухминутного легкого бега (в темпе 180 шагов в минуту) отдохните в течение 4 минут. Если после этого частота пульса равна исходной, вы получите 30 баллов, если выше исходной всего на 10 ударов, получите 20 баллов. При частоте, превышающей исходную на 15 ударов, — 10 баллов, на 20 и более ударов — ноль баллов.

Результаты

Если сумма набранных вами баллов не превышает 20, то состояние вашего здоровья неудовлетворительное и может оцениваться как предболезнь. Необходимо обратиться к врачу, принять меры для уменьшения лишнего веса, ограничить себя в курении, начать легкие пробежки.

При сумме 21—40 баллов уровень здоровья и адаптационные возможности организма недостаточны. Надо уделить серьезное внимание борьбе с имеющимися у вас «факторами риска» (лишний вес, курение или малая физическая активность).

Сумма, равная 41—60 баллам, свидетельствует о нарушении механизмов адаптации, хотя здоровье пока еще может считаться удовлетворительным. Не обольщайтесь кажущимся благополучием: оно ненадежно.

При сумме от 61 до 100 баллов следует больше внимания уделять физическим упражнениям на развитие выносливости, хотя уровень здоровья может быть признан хорошим.

Свыше 100 баллов — состояние здоровья отличное. Регулярные занятия бегом, плаванием, лыжами могут дать высокие спортивные результаты.

Ваша сердечно-сосудистая система

Сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место в мире по распространенности и в 40% случаев становятся причиной преждевременной («внезапной») смерти. Многих бед можно было бы избежать при более внимательном отношении к своему сердцу.

Предлагается тест, с помощью которого можно установить, не слишком ли небрежно человек обращается со своим сердцем. Необходимо сделать выбор из трех ответов по каждому вопросу.

1. При виде пепельницы вам хочется
а) отодвинуть ее подальше;
б) докурить «бычок»;
в) зажечь новую сигарету.
2. Ваш супруг
а) можно сравнить со стройным кипарисом;
б) к сожалению, доставляет вам немало огорчений;

- в) совершенно явно свидетельствует о вашей любви к лакомствам.
- 3. График вашего артериального давления
 - а) не выходит за рамки нормы;
 - б) достигает головокругительных высот;
 - в) напоминает зубья пилы.
- 4. Содержание холестерина у вас в крови
 - а) не вызывает беспокойства у врача;
 - б) ваш удел — строгая диета и таблетки под рукой;
 - в) вам приходится сожалеть о каждой съеденной шоколадке.
- 5. Ваши родители
 - а) пребывают в добром здравии;
 - б) иногда жалуются на недомогание;
 - в) постоянно пьют лекарства.
- 6. Последний раз вы видели своего врача
 - а) в этом году, как и все предыдущие годы;
 - б) случайно на улице;
 - в) во время последнего гриппа.
- 7. Ваша программа здоровья:
 - а) точно следовать советам врача;
 - б) я считаю врачей занаудами;
 - в) ничего не поделаешь, такова жизнь.
- 8. Случались ли с вами неожиданные приступы болезни?
 - а) мне ни разу не приходилось вызывать «скорую помощь»;
 - б) у меня бывали приступы грудной жабы;
 - в) со мной ничего такого не происходило, а с моими родителями, да, бывало.
- 9. Когда вы отвечали на этот тест,
 - а) у вас не было никаких проблем, потому что вам хорошо известны результаты ваших анализов;
 - б) вы обнаружили, что понятия не имеете о результатах обследования;
 - в) вы долго разыскивали старые медицинские карты.

Результаты

Теперь отдельно подсчитайте количество ответов под буквами «а», «б», «в».

У вас *больше всего* ответов «а». Результаты можно считать обнадеживающими. Ярко выраженной склонности к

сердечно-сосудистым заболеваниям у вас, судя по всему, нет. Но это не означает, что вы можете пренебрегать своим здоровьем.

У вас *больше всего* ответов «б». Судя по всему, состояние вашего здоровья ухудшается из-за наличия одного или нескольких факторов риска: курения, повышенного давления, диабета или лишнего веса. Поэтому вам необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

У вас *больше всего* ответов «в». Иногда вы чувствуете себя неважно, но факторы риска тут ни при чем. Похоже, вы просто пустили дело на самотек и совсем не занимаетесь своим здоровьем.

Сколько вы проживете?

Конечно, данный тест не дает объективного ответа на поставленный вопрос. Его цель — подсказать, что полезно изменить в своем образе жизни и, прежде всего, от каких вредных привычек следует отказаться.

Возьмем число 72 — примерную среднюю продолжительность жизни. Из него нужно вычесть или прибавить к нему набранные в результате ваших ответов баллы.

Если вы мужчина, вычитите из 72 цифру 3. Женщинам нужно прибавить 4 к 72 — они живут в среднем на 7 лет больше, чем мужчины. Следовательно, у мужчин принимается средняя продолжительность жизни — 69, у женщин — 76 лет.

Если вы живете в городе с населением более 1 млн человек, то вычитите 2 года.

Если на работе вы заняты умственным трудом, отнимите 3 года.

Если вы живете в пункте с населением менее 10 тыс. человек, добавьте 2 года.

Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года; если два-три раза — прибавьте 2 года.

Если вы женаты (замужем, собираетесь вступить в брак), добавьте 5 лет, если нет, то вычитите по одному году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).

Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычитите 4 года, если по 7—8 часов, ничего не вычитайте.

РАЗДЕЛ 2 ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

ТЕСТЫ И ИЗМЕРЕНИЯ

Анкетный тест

Если вы плохо спите, вычитите 3 года. Большая усталость, как и слишком продолжительный сон, — признак плохого кровообращения.

Если вы нервный, вспыльчивый человек, вычитите 3 года, если спокойный, уравновешенный — добавьте 3 года.

Если вы счастливы, то прибавьте 1 год, если несчастлив, вычитите 2 года.

Если за рулем вы постоянно нарушаете правила, вычитите 1 год.

Если вам постоянно не хватает денег и вы все время ищите, где бы подработать, вычитите 2 года.

Если у вас среднее образование, добавьте 1 год, если высшее — 2 года.

Если вы на пенсии, но продолжаете работать, прибавьте 3 года (полная бездеятельность, отсутствие общения сокращают жизнь).

Если ваша бабушка (дедушка) дожила до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80 лет, то 4 года, если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта), вычитите 4 года.

Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50, скончался от рака, вычитите 3 года.

Если вы выкуриваете больше трех пачек сигарет в день, вычитите 8 лет, если 1 пачку — 6 лет, если меньше пачки — 3 года.

Если каждый день вы выпиваете хоть каплю спиртного, вычитите 1 год.

Если ваш вес превышает норму для вашего возраста и роста на 20 кг, вычитите 8 лет, на 15—20 кг — 4 года, на 5—15 кг — 2 года.

Если вы мужчина старше 40 лет и проходите каждый год профилактический осмотр, добавьте 2 года.

Если вам 30—40 лет, прибавьте 2 года; 40—50 лет — 3 года, больше 50 — 4 года.

Число, которое получится у вас в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Но, конечно, вы его превьсите, если будете лучше следить за собой и откажетесь от вредных привычек.

В анкете (см. ниже) в виде простых вопросов сгруппированы основные, «ключевые» жалобы, возникающие у детей и подростков при наличии каких-либо нарушений здоровья. Целенаправленный отбор таких детей при массовых осмотрах в дошкольных учреждениях и школах имеет особое значение, так как нередко идущий патологический процесс выявляется недостаточно полно, что в свою очередь приводит к несвоевременному назначению коррекционных и лечебных мероприятий и значительно снижает их эффективность.

При обследовании дошкольников и учащихся 1—5-х классов анкету должны заполнять родители. Учащиеся 6—11-х классов анкету заполняют сами.

Вопросы 1—7 направлены на выявление возможных расстройств нервной системы (неврологических и вегетативных), 8—9 — возможных болезней сердечно-сосудистой системы, 10—12 — носоглотки, 13—19 — органов пищеварения, 20—21 — почек, 22—24 — нарушений аллергического характера.

Результаты анкетного опроса обобщаются медицинской сестрой дошкольного учреждения, школы, участковой медицинской сестрой поликлиники. При обобщении результатов медицинской сестрой отмечаются (+) номера вопросов, на которые получен положительный ответ (в свободном квадрате под соответствующим номером). После этого врач дошкольного учреждения, школы, поликлиники анализирует результаты опроса и дает предварительное заключение по итогам опроса. На основании этого заключения врач отбирает детей, нуждающихся в обследовании, и после осмотра решает вопрос о необходимости дополнительных исследований, консультаций специалистов (невропатолога, оториноларинголога, ревматолога, гастроэнтеролога, нефролога, аллерголога).

Анкета для экспресс-диагностики здоровья детей

Фамилия и имя ребенка _____
 Название образовательного учреждения _____
 Группа (класс) _____

Уважаемые родители!

Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты и попытайтесь максимально точно ответить на вопросы о здоровье Вашего ребенка. Эти сведения нужны для оценки состояния ребенка и своевременного принятия необходимых профилактических или лечебных мер. Выбранный Вами ответ, пожалуйста, отметьте кружком (да или нет).

I	1	Бывали ли головные боли: беспричинные, при волнении, после физической нагрузки, после посещения детского сада (школы)?	Да	Нет	1
	2	Бывает ли сонливость?	Да	Нет	2
	3	Бывает ли слабость, утомляемость после занятий — в детском саду, в школе, дома?	Да	Нет	3
	4	Бывали ли нарушения сна — долгое засыпание, частый сон, хождение во сне, ночное недержание мочи, трудное пробуждение по утрам?	Да	Нет	4
	5	Отмечается ли при волнении повышенная потливость или покраснение лица?	Да	Нет	5
	6	Бывали ли головные боли, неустойчивость при перемене положения тела?	Да	Нет	6
	7	Бывали ли обмороки?	Да	Нет	7
II	8	Бывали ли боли, неприятные ощущения в области сердца, сердцебиение, перебои?	Да	Нет	8
	9	Отмечалось ли когда-либо повышение артериального давления?	Да	Нет	9
III	10	Часто ли бывает насморк?	Да	Нет	10
	11	Часто ли бывает кашель?	Да	Нет	11
	12	Часто ли бывает потеря голоса?	Да	Нет	12
IV	13	Бывали ли боли в животе?	Да	Нет	13
	14	Бывали ли боли в животе после приема пищи?	Да	Нет	14

Окончание

	15	Бывали ли боли в животе до еды?	Да	Нет	15
	16	Бывали ли тошнота, отрыжка, изжога?	Да	Нет	16
	17	Бывали ли нарушения стула — понос, запор?	Да	Нет	17
	18	Был ли диатез?	Да	Нет	18
	19	Был ли болезнь боткина (желтуха)?	Да	Нет	19
V	20	Бывали ли боли в пояснице?	Да	Нет	20
	21	Бывали ли боли при мочеиспускании?	Да	Нет	21
VI	22	Был ли реакция на какую-либо пищу, запахи, цветы, пыль, лекарства, животных — сыпь, отеки, затрудненное дыхание?	Да	Нет	22
	23	Был ли реакция на прививки — сыпь, отеки, затрудненное дыхание?	Да	Нет	23
	24	Был ли проявления эксудативного диатеза (покраснение кожи, шелушение, экзема)?	Да	Нет	24

Дата заполнения анкеты _____
 Подпись заполнявшего анкету _____

Заключение
 (предварительное)

I	1	2	3	4	5	6	7
II	8	9					
III	10	11	12				
IV	13	14	15	16	17	18	19
V	20	21					
VI	22	23	24				

Дата _____ Подпись _____

Измерение артериального давления (АД)

1. Отдохнуть в течение 10 мин в положении сидя. В помещении должно быть тепло и тихо. Перед измерением не должно быть интенсивных мышечных нагрузок. Воздержаться от употребления лекарств и тонизирующих напитков (крепкого чая, кофе) по крайней мере за 30 мин до измерения.
2. Ширина манжеты — 12—14 см, длина — 32—33 см. При измерении АД у детей необходимо воспользоваться специальной детской манжетой. Если таковой не имеется, следует сделать поправку к результату, полученному с использованием стандартной манжеты (табл. 2).
3. Наложить манжету на среднюю треть плеча так, чтобы она плотно облегла плечо. Правильно наложенная манжета своим нижним краем находится на 2,5 см выше локтевого сгиба и не мешает выслушиванию тонов. Закатанный рукав одежды не должен сдавливать руку выше манжеты. Расположить руку так, чтобы локтевой сгиб находился на уровне предсердий (приблизительно на уровне 3-го межреберья). Расслабить руку, слегка согнутую в локтевом суставе.
4. Нащупать пульс на запястье (над лучевой артерией) и накачивать воздух в манжету до исчезновения пульсации, следя за показаниями манометра. Запомнить показание манометра для последующих измерений.
5. Выпустив воздух из манжеты, подождать 15—30 с и повторить исследование, выслушивая звуковые тоны на артерию с помощью фонендоскопа. Для этого вставить концы лужек фонендоскопа в свои слуховые проходы, поставить мембрану фонендоскопа плотно на локтевой сгиб над артерией, накачать манжету до величины давления на 30 мм ртутного столба более предыдущего показания манометра. Медленно выпуская воздух из манжеты (со скоростью 2—3 мм/с), следить за стрелкой манометра, чтобы заметить, при какой величине давления появятся первые глухие тоны (тоны Короткова). Это будет величина максимального (систолического) артериального давления.
6. Продолжая выпускать воздух из манжеты, заметить величину давления в момент полного исчезновения выслушиваемых тонов. Это минимальное (диастолическое) давление.

1. Для полной уверенности в точности измерений желательно повторить исследование.

Если тоны плохо выслушиваются, можно ориентировочно измерить максимальное давление, либо прощупав первые пульсации на запястье, либо заметив появление ритмических колебаний стрелки манометра. Прекращение колебаний стрелки укажет величину минимального давления.

Возрастные нормы АД детей дошкольного и школьного возраста представлены в табл. 3—5.

Таблица 2

Поправки к показателям систолического АД, полученные при использовании стандартной манжеты (мм рт. ст.)

Возраст, лет	Физическое развитие		
	нормальное	дефицит массы тела	избыток массы тела
7	+10	+15	+5
8	+10	+15	+5
9	+10	+15	+5
10	+10	+15	0
11	+5	+10	0
12	0	+5	0
13	0	0	0

Таблица 3

Пределы колебаний артериального давления, мм рт.ст., у детей дошкольного возраста

Возраст, лет	Систолическое	Диастолическое
3	92—105	48—62
4	93—110	48—63
5	95—113	48—66
6	95—114	51—70
7	91—114	53—71

ступеньку высотой 30 см, но в темпе 30 восхождений за 1 мин. После прекращения работы в положении стоя опять подсчитывают пульс в течение первых 10 с. Физическую работоспособность (кВт/мин) определяют по формуле:

$$\text{РВС-170} = m \cdot K,$$

где m — масса тела, кг;

K — коэффициент, найденный в табл. 8 на пересечении строчки с величиной P_1 (число пульсаций за 10 с после 1-й нагрузки) и столбца P_2 (число пульсаций после 2-й нагрузки).

Таблица 8
Значения коэффициента K для расчета РВС-170

P_2	P_1									
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
20	20,8	25,8	40,8							
21	17,4	19,60	24,00	37,20						
22	15,36	16,50	18,40	22,20	33,60					
23	14,00	14,64	15,60	17,20	20,20					
24	13,03	13,40	13,92	14,70	16,00	18,60				
25	12,30	12,51	12,80	13,20	13,80	14,80	16,80			
26	11,73	11,85	12,00	12,20	12,48	12,90	13,60	15,00		
27	11,28	11,33	11,40	11,49	11,60	11,76	12,00	12,40	13,20	
28			10,93	10,85	10,97	11,00	11,04	11,10	11,20	11,40
29				10,53	10,50	10,46	10,40	10,32	10,20	10,00
30					10,13	10,05	9,94	9,80	9,60	9,30
31						9,73	9,60	9,43	9,20	8,88
32							9,33	9,15	8,91	8,60

Если в таблице нет значений пульса, полученных при исследовании, то величина K рассчитывается по формуле:

$$K = 7,2 \cdot (1 + 0,5(28 - P_2) : (P_2 - P_1)),$$

где P_1 — пульс после 1-й нагрузки;

P_2 — пульс после 2-й нагрузки.

В последние годы проявлен интерес к определению РВС-170 в тесте с помощью однократной физической нагрузки.

У детей данная методика проверена Н.А.Корниенко и соавторами (1978) и Л.И.Абросимовой и соавторами (1978). Предложена для расчета РВС-170 следующая упрощенная формула:

$$\text{РВС-170} = N \cdot (170 - f_1) : (f_2 - f_1),$$

где N — мощность предложенной нагрузки в кг/мин или Вт;
 f_1 — частота сердечных сокращений в условиях относительного покоя;

f_2 — частота сердечных сокращений на 3-й минуте заданной физической нагрузки.

Для того чтобы тест с однократной нагрузкой объективно отражал величину работоспособности, необходимо дать такую интенсивность работы, которая увеличивала бы ЧСС до 145 — 150 в мин, а значения пульса покоя приближались к базальному уровню.

Гарвардский степ-тест

В течение 5 мин ($t = 5$) совершают подъем на ступеньку высотой 50,8 см (счет: раз-два) и спуск (три-четыре). После прекращения нагрузки трижды подсчитывают пульс в положении сидя (количество пульсаций за 30 с):

— за интервал времени отдыха — 1 мин — 1 мин 30 с (R_1);

— за интервал 2 мин — 2 мин 30 с (R_2);

— за интервал 3 мин — 3 мин 30 с (R_3).

Вычисляют индекс Гарвардского степ-теста (ИГСТ) по формуле:

$$\text{ИГСТ} = 100 \cdot t : [2(R_1 + R_2 + R_3)]$$

или приближенно: $\text{ИГСТ} = 100 \cdot t : (5,5 \cdot R_2)$.

У бегунов-кроссменов в среднем ИГСТ = 111, у лыжников — 100, у пловцов и волейболистов — 90, у спортсменов — 62. Чем выше выносливость человека, тем выше исследуемый показатель.

Однако тест в классическом варианте пригоден не для всех. Для взрослых мужчин в среднем высота ступеньки выбирается равной 50 см, для женщин — 43 см. Время нагрузки — 5 мин. Для детей параметры теста рекомендуются подбирать в соответствии с табл. 9.

Оценка ответов

I. Вопросы 1—7: при положительном ответе на вопросы 1, 2, 3, 5 — раздельно или в сочетании (например, 1 и 2, 2 и 3, 3 и 5 и т.д.) — наблюдение врачом учреждения; при положительном ответе на вопросы 4, 6, 7 раздельно или в сочетании (например, 1 и 4; 2 и 6; 3 и 7 и т.д.) — консультация нефролога; при положительном ответе на три и более вопроса данного раздела (в любом сочетании) — консультация нефролога обязательна.

II. Вопросы 8—9: при положительном ответе на один из или на оба вопроса — обследование врачом учреждения; по показаниям — консультация ревматолога.

III. Вопросы 10—12: при положительном ответе на один из вопросов данного раздела — консультация ЛОР врача обязательна.

IV. Вопросы 13—19: при положительном ответе на один из вопросов 13, 18, 19 — обследование врачом учреждения; при положительном ответе на один из вопросов 14, 15, 16, 17, а также на два вопроса и более данного раздела (в любом сочетании) — обследование врачом учреждения с дополнительными специальными исследованиями; по показаниям — консультация гастроэнтеролога.

V. Вопросы 20—21: при положительном ответе на один из вопросов — обследование врачом учреждения; по показаниям — дополнительные специальные исследования и консультация нефролога.

VI. Вопросы 22—24: при положительном ответе на один из вопросов — обследование врачом учреждения; по показаниям — консультация аллерголога.

Оценка эмоционального состояния младших школьников

Для оценки эмоционального состояния младших школьников как реакции на учебную нагрузку или на микроклиматное окружение хорошо зарекомендовал себя метод «цветопикс Дутошкина». В основе этого метода — прослеживание учениками зависимости между эмоциональным состоянием человека и его предпочтениями в выборе определенной гаммы цветового спектра. Так, восторженное, праздничное, радостное настро-

ение дети выражают выбором красного, оранжевого, желтого цветов; спокойное — зеленым; грустное — синим; пасмурное — фиолетовым или коричневым цветами; подавленное (самое плохое) — выбором черного цвета.

Прежде чем приступить к проведению исследования, необходимо выполнить два условия.

1. Заготовить таблицу с вертикальным расположением семи различных цветов в таком порядке:

- красный,
- оранжевый,
- желтый,
- зеленый,
- синий,
- фиолетовый или коричневый,
- черный.

2. Определить цель исследования.

Если педагог стремится оценить влияние на эмоциональное состояние детей определенного педагогического воздействия (отдельного урока, всего учебного дня, досугового мероприятия и др.), то он должен проводить исследование до и после воздействия этого фактора.

Если целью является оценка эмоционального отношения учащихся к особенностям, их семейной жизни, к успехам в школе, к своему месту в классном коллективе, к учителю и т.д., то достаточно провести одно исследование, но на заданную тему (например, нарисуйте свою семью, школу или учителя и т.д.). В этом случае целесообразно проводить исследование на уроке рисования.

Порядок исследования. Приступая к исследованию, учитель предлагает детям достать цветные карандаши и чистый лист бумаги. Просит их подписать свои листы. Затем вывешивает на доску заранее заготовленную цветовую таблицу и предлагает детям внимательно ознакомиться с тем набором цветов, который на ней изображен. После этого задает им вопрос: «Можно ли с помощью цветов этой таблицы оценить свое настроение?»

Далее педагог опрашивает нескольких детей, предлагая каждому из них назвать соответствующий его настроению цвет. Убедившись в том, что они не повторяют ответы друг

Ф.И.О. _____

Дата _____

том.

То же самое исследование повторяется после урока, досугового мероприятия, в конце учебного дня и т.д. (соответственно поставленной задаче).

После каждого исследования следует рассчитать процент детей, выразивших свое настроение цветами радужного спектра (красный + оранжевый + желтый), грустного спектра (синий + фиолетовый или коричневый) и отделимо цветом и черным цветами, приняв за 100% общее число наблюдаемых школьников.

О влиянии оцениваемого фактора на эмоциональное состояние школьников следует судить по изменению процентного распределения радостного, грустного спектров и черного цвета у детей во втором исследовании относительно их распределения при первом исследовании. Зеленым цветом отмечаются спокойным, уравновешенным состоянием, и эта его особенность несет свою информацию об эмоциональном состоянии детей и его изменении при различного рода воздействиях на учащихся.

При использовании метода «цветописа» для достижения второй указанной цели пороюк применением исследования сохраняется до команды учителя: «Начните писать свое настроение». Вместо этой команды коллективу учащихся предлагается выполнить одно из заданий: «Нарисуйте свою семью», «Нарисуйте школу», «Нарисуйте учителя и т.д.», и т.д. в зависимости от поставленной задачи. После исследования производят те же расчеты, что и в первом случае. Дети с проблемами в предложенной области будут изображать субъекта (объект) своей проблемы в иной, более сумрачной цветовой гамме, чем остальные школьники класса.

- | Вопрос | Да | Нет |
|--|----|-----|
| 1. Тебе нравится находиться в шумной и веселой компании? | | |
| 2. Часто ли ты нуждаешься в помощи других ребят? | | |
| 3. Когда тебя о чем-нибудь спрашивают, ты чаще всего быстро находишь ответ? | | |
| 4. Была ли ты когда-нибудь сердитым, раздражительным? | | |
| 5. Часто ли у тебя меняется настроение? | | |
| 6. Была ли ты когда-нибудь так, что тебе больше нравится быть одному, чем встречаться с другими ребятами? | | |
| 7. Тебе мешают уснуть разные мысли? | | |
| 8. Ты всегда выполняешь сразу все так, как тебе говорят? | | |
| 9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь? | | |
| 10. Было ли когда-нибудь так, что тебе становилось грустно без особой причины? | | |
| 11. Можешь ли ты сказать, что ты в общем-то очень веселый человек? | | |
| 12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе? | | |
| 13. Была ли ты когда-нибудь так, что тебя почти все раздражает? | | |
| 14. Тебе нравилась бы такая работа, где всё надо делать очень быстро? | | |
| 15. Было ли когда-нибудь, что тебе доверили тайну, а ты по каким-либо причинам не смог ее сохранить? | | |
| 16. Ты можешь без большого труда развеселить компанию скучающих ребят? | | |
| 17. Была ли ты когда-нибудь так, что твое сердце начинает биться сильно, даже если ты почти не волнуешься? | | |
| 18. Если ты хочешь познакомиться с другим мальчиком (девочкой), то ты всегда первый начинаешь разговаривать? | | |
| 19. Ты когда-нибудь говорил неправду? | | |
| 20. Легко ли ты расстраиваешься, когда тебя ругают за что-то? | | |
| 21. Тебе всегда нравится шутить и рассказывать веселые истории друзьям? | | |
| 22. Ты иногда чувствуешь себя усталым без особой причины? | | |
| 23. Ты всегда выполняешь то, о чем тебя просят взрослые? | | |
| 24. Ты, как правило, всегда бываешь всем доволен? | | |
| 25. Можешь ли ты сказать, что ты чуть-чуть более общительный, чем другие? | | |
| 26. Тебе всегда нравится играть с другими ребятами? | | |
| 27. Было ли когда-нибудь, чтобы тебя попросили дома помочь по хозяйству, а ты по какой-то причине не смог это сделать? | | |

28. Бывает ли, что у тебя без особой причины кружится голова?
29. У тебя временами бывает такое чувство, что тебе всё нелепо?
30. Ты любишь иногда похвастаться?
31. Бывает ли, что ты, находясь среди других ребят, большие молчишь, чем говоришь?
32. Бывает, что ты так волнуешься, что не можешь усидеть на месте?
33. Ты обычно быстро принимаешь решение?
34. Ты шумишь иногда в классе, если там нет учителя?
35. Тебе временами снятся страшные сны?
36. Можешь ли ты веселиться, не сдерживая себя, в компании ребят?
37. Тебе легко оторчиться?
38. Случалось ли тебе о ком-нибудь говорить плохо?
39. Можешь ли ты иногда сказать про себя, что ты беззаботный человек?
40. Если ты оказываешься в глупом положении, то ты потом расстраиваешься?
41. Ты обычно ешь все, что тебе предлагают?
42. Когда тебя о чем-нибудь просят, тебе всегда бывает трудно отказать?
43. Ты любишь часто ходить в гости?
44. Был ли хотя бы раз в твоей жизни момент, когда тебе не хотелось жить?
45. Было ли такое, чтобы ты когда-нибудь грубо разговаривал с родителями?
46. Как ты думаешь, тебя считают веселым человеком?
47. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
48. Часто ли бывает так, что тебе не хочется принимать участие в общем веселье?
49. Тебе обычно трудно бывает уснуть из-за различных мыслей?
50. Ты почти всегда уверен, что справишься с делом, за которое берешься?
51. Часто ли бывает, что ты чувствуешь себя одиноким?
52. Ты обычно стесняешься заговаривать первым с новыми людьми?
53. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно?
54. Когда кто-то из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
55. Бывает так, что ты очень печален или весел без особой причины?
56. Тебе иногда кажется, что трудно получить настоящее удовольствие от общения в компании ребят?

Ключ к тесту Айзенка для детей

Проверка на неискренность:

Ответы да: 8, 23, 41.

Ответы нет: 4, 12, 15, 19, 27, 30, 34, 38, 45.

Нейротизм:

Да: 2, 5, 7, 10, 13, 17, 20, 22, 25, 28, 29, 32, 35, 37, 40, 42, 44, 47, 49, 51, 53, 55.

Направленность личности (экстраверсия — интроверсия):
 Да: 1, 3, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 24, 26, 33, 36, 39, 43, 46, 50, 54.
 Нет: 6, 31, 48, 52, 56.

Оценка

Направленность личности:

Количество баллов

выраженная интроверсия

1—7

умеренная интроверсия

8—11

умеренная экстраверсия

12—15

выраженная экстраверсия

16—21

Нейротизм:

Количество баллов

слабовыраженный

1—6

умеренный

7—11

выраженный

12—21

Простейшие измерения индивидуальных показателей

Подсчет частоты сердечных сокращений

Частота сердечных сокращений (ЧСС) измеряется в ударах в минуту, в основном определяется на сонной, лучевой артериях и по сердечному толчку. Для определения частоты пульса необходим секундомер. Подсчет пульса проводится в течение десятисекундного отрезка времени, полученный результат умножается на 6.

Особенно легко измеряется ЧСС с помощью электронного секундомера «Электроника Р1-01». С первым фиксированным ударом пульса секундомер включается и выключается одновременно с шестым ударом. Через одну секунду на табло секундомера высвечивается число ударов пульса в минуту (уд/мин). Особенно удобен этот метод при экспресс-тесте непосредственно во время проведения физкультурных занятий.

Таблица 4
Величина систолического давления у здоровых школьников,
мм рт.ст.

Возраст, лет	Границы вариантов нормы (М±σ)	
	Мальчики	Девочки
8	81—98	76—94
9	80—99	79—97
10	84—102	83—100
11	86—102	83—102
12	86—107	85—106
13	89—108	86—106
14	92—112	90—111
15	95—115	91—111
16	98—121	91—114
17	95—117	96—116

Таблица 5
Величина диастолического давления у здоровых школьников,
мм рт.ст.

Возраст, лет	Границы вариантов нормы	
	Мальчики	Девочки
8	44—58	43—58
9	45—61	42—61
10	47—62	48—60
11	48—63	47—62
12	47—64	50—64
13	48—65	50—66
14	49—66	52—69
15	48—69	52—67
16	50—71	55—69
17	54—71	54—67

Вычисление индекса массы тела

Цель работы: контроль соответствия массы тела должной величине в соответствии с возрастом.

Необходимое оборудование: ростомер и напольные весы.

Порядок исследования:

1. Взвешивание утром натощак.
2. Измерение роста (длины тела).
3. Вычисление индекса массы тела по формуле:

$$ИМТ = \frac{M}{L^2},$$

где ИМТ — индекс массы тела, кг/м²;

M — масса тела, кг;

L — длина тела, м.

4. Сравнение величины ИМТ со средними возрастными значениями должной ИМТ, представленными в табл. 6.

Таблица 6
Возрастные значения должного ИМТ

Возраст, лет	Средняя ИМТ, кг/м²
6—8	16
9—10	17
11	18
12	19
Мальчики 13—16	20
Мальчики 17	21
Девочки 13—14	20
Девочки 15—17	21
Взрослые	20—25

Доверительные интервалы (средние квадратичные отклонения) должных ИМТ составляют ±10%.

ИССЛЕДОВАНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Общие положения

Работоспособность — способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданных лимитов времени и параметров эффективности и надежности. Показатели работоспособности в каждый отрезок времени наиболее адекватно отражают состояние центральной нервной системы, индивидуальные возможности, которые определяются по уровню и характеру изменений. Уровень работоспособности зависит от индивидуального типа высшей нервной деятельности, физического развития, тренированности, физической активности организма и здоровья.

Различают прямые и косвенные показатели работоспособности.

Под прямыми показателями работоспособности понимают характеристики конкретной специфической деятельности: эффективность производительность, скорость, качество, точность, количество допущенных ошибок и т. п. Этот метод, будучи наиболее объективным, вместе с тем имеет некоторые ограничения. Во-первых, может быть использован только в условиях реальной деятельности, что на практике далеко не всегда оказывается возможным. Во-вторых, фактически деятельность по тем или иным причинам не всегда осуществляется с использованием всех возможностей человека, т. е. протекает на уровне более низком, чем это могло бы быть.

Косвенные показатели работоспособности оцениваются на характеристике функционального состояния и резервных возможностей физиологических систем, принимающих участие в обеспечении деятельности. Очевидно, что эти показатели основываются на эргономическом анализе конкретной деятельности, в которой различают ряд компонентов: физический (или двигательный), сенсорный (связанный с процессами функционирования анализаторов и восприятия) и психический (или умственный).

Для оценки возможностей человека по отношению к отнесенным выше компонентам косвенные показатели принято дифференцировать применительно к физической, сенсорной и умственной работоспособности.

Под физической работоспособностью понимают возможности двигательной активности человека, которая обусловлена функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата и обеспечивающими его деятельность вегетативными системами (преимущественно кардиореспираторной).

Сенсорная работоспособность отражает функциональные возможности анализаторов по восприятию информации, наиболее значимой для данной деятельности.

Умственная работоспособность характеризует главным образом внимание, память, особенности мышления и принятие решения.

Вместе с тем следует иметь в виду, что работоспособность отражает потенциальные возможности человека, реализация же этих возможностей в существенной, иногда даже в определенной, степени зависит от психологических особенностей, личностных качеств, таких, как психоэмоциональная устойчивость, вертированность, нейротизм, воля и т. п. Это и обуславливает необходимость оценивать работоспособность человека с учетом его психофизиологических особенностей, что, в свою очередь, определяет выбор методов, позволяющих решать эту задачу.

Исследование умственной работоспособности

Наиболее распространенная методика исследования умственной работоспособности, пригодная для массовых обследований взрослых и детей, — это корректурная проба, заключающаяся в построочном просмотре массива знаков (букв или символов) и в выполнении заданных действий (зачеркивание конкретного знака).

Показатели умственной работоспособности (объем работы и количество ошибок на дифференцировку) позволяют определить степень утомления, концентрацию внимания и скорость работы в любой отрезок времени. Результаты выполнения заданий по корректурным таблицам специалисты рассматривают как показатели деятельности второй сигнальной системы. С нарастанием утомления увеличивается количество ошибок вследствие нарушения баланса возбуждения и торможения. Об этом же говорит уменьшение объема второй части при введении тормозных агентов.

Для работы необходимы бланки с наборами знаков, секундомер, карандаш. Измерения проводятся в начале и в конце рабочего дня. В зависимости от формы бланков различаются три разновидности методики (проба с кольцами, буквенная проба и проба с геометрическими фигурами).

Корректирующая проба с кольцами

Используется бланк, на котором расположены в случайном порядке разно ориентированные кольца с разрывами (см. Приложение).

Последовательность действий:

1. На бланке указываются фамилия, имя, количество полных лет, группа или класс. На обороте указываются дополнительные сведения (количество и качество сна, особенности самочувствия).

2. Дается инструкция: «На бланке имеется набор колец с разрывом в одном из направлений (соответственно цифровому часу): 1 час, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12. Следует просмотреть все строки бланка слева направо, зачеркивая кольца с разрывом на 5 ч. После команды «Стоп!» Вы должны поставить вертикальную черту в том месте строки, где Вас застала эта команда. Работать нужно как можно быстрее, но безопытно».

3. Команда к началу работы подается коротко: «Раз!». Время работы — 5 мин. (Для младших школьников допускается уменьшение продолжительности пробы, что в дальнейшем учитывается при обработке результатов.)

4. Результаты обрабатываются по формуле:

$$S = \frac{0,54 \cdot N - 2,81 \cdot n}{T},$$

где S — скорость переработки информации, бит/с,

N — количество просмотренных колец,

n — количество ошибок (пропущенных или неправильно зачеркнутых колец),

T — время работы в секундах.

Для ускорения обработки желательно иметь клики (графирет).

Корректирующая проба по буквенной таблице Ашмута

Задание состоит из двух частей.

Полписать бланк, как в предыдущем варианте.

Первая инструкция: «Возьмите ручку и поставьте руку на локоть. Внимательно просматривайте каждую строку (слева направо, как читаете книгу) и вычеркивайте буквы «Х» и «И» одной косой чертой».

Начало работы — по команде «Раз!» с одновременным включением секундомера. Через 2 мин — команда «Стоп!» и выключение секундомера. Дается указание: поставить уголок на том месте строки, где застал сигнал «Стоп!».

Вторая инструкция: «Будем продолжать вычеркивать буквы «Х» и «И» во всех случаях, кроме тех, когда перед буквой «Х» будет стоять буква «В», а перед буквой «И» — буква «Е». В этих случаях надо «ВХ» и «ЕИ» подчеркивать одной чертой». Подается команда «Раз!» и через 2 мин — команда «Стоп!».

Обработка результатов:

1. Подсчет объема работы A по всей 4-минутной пробе и отдельно по каждой 2-минутной (A_1 и A_2): число полных строк $\times 40 +$ число знаков в неполной строке.

2. Расчет коэффициента K по формуле:

$$K = A : A_1$$

ПРИМЕР. Просмотрено 529 знаков, за первые две минуты просмотрено 307 знаков. Следовательно, $K = 529 : 307 = 1,72$.

3. Подсчет ошибок (ОШ) — всего ошибок по всему объему (пропущенные, исправленные, неправильно зачеркнутые знаки), D — ошибки на дифференцировку во второй 2-минутной пробе. Для ускорения обработки желательно иметь клики.

4. Стандартизация ошибок: пересчет ОШ на 500 знаков, D — на 200 знаков.

ПРИМЕР. Просмотрено 529 знаков, ОШ = 10. За вторые 2 мин просмотрено 222 знака, $D = 3$.

Расчет: если на 529 знаков — 10 ошибок, а на 222 знака — 3 ошибки, то соответственно на 500 — ОШст и на 200 — Дст. ОШст = 9,5; Дст = 2,7.

5. Расчет коэффициента продуктивности Q по формуле:

$$Q = \frac{(A : 10)^2}{(A : 10) + ОШ}$$

ПРИМЕР:

$$Q = \frac{(529 : 10)^2}{529 : 10 + 10} = 44,5.$$

6. На основании полученных результатов можно сделать вывод о дневной динамике умственной работоспособности. Вывод примерно таков:

Изменение объема второй части выполненной работы
 ку — изменение количества ошибок на дифференциров-
 в конце учебного (трудового) дня.

Корректирующая проба по таблице с фигурами

Для детей, которые не умеют читать и писать, применяется использование фигурной таблицы (см. Приложение).

Инструкция:

«Просматривайте внимательно фигурки, отыскивайте среди них три фигурки: треугольник, кружок, флажок. (Найдите в треугольнике черточку (минус), в кружочек — крестик (плюс), во флажок — точку».

Задание рисуется на доске. До начала работы необходимо опросить детей, как они поняли задание, и нескольких детей попросить повторить содержание задания.

После этого нарисованное с доски стереть и дать команду «Начали работу». Через 2 мин работа приостанавливается.

Оценка выполненного задания проводится по объему работы (количеству просмотренных фигур) и качеству работы (количеству допущенных ошибок в пересчете на 100 просмотренных фигур).

Помимо этого, рассчитывается коэффициент продуктивности умственной работоспособности по формуле:

$$Q = c^2 / (c + d),$$

где Q — коэффициент продуктивности умственной работоспособности,

c — количество просмотренных знаков,

d — количество ошибок.

Каждая пропущенная строчка исключается из общего числа просмотренных строк, но считается за одну допущенную ошибку.

ПРИМЕР. Ребенок просмотрел 60 знаков и допустил 7 ошибок. В пересчете на 100 знаков качество работы составит $X = (7 \cdot 100) / 60 = 11,6$. Коэффициент продуктивности $Q = 60 / (60 + 7) = 53,7$.

Исследование физической работоспособности

Общие положения

Физическая работоспособность — это потенциальная способность человека проявить максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе. «Максимум усилия» — в некоторой степени понятие условное, т.к. он может быть разным в разных ситуациях.

Количественная мера физической работоспособности — единица работы. В системе единиц измерений СИ принята единица работы — джоуль. Иногда используется единица работы килограммометр (кгм), согласно устаревшей системе единиц МКС.

Соотношение и размерность единиц силы, времени, работы и мощности:

Единица времени — секунда (с).

Единица силы — ньютон (Н). $1Н = 1кгм/с^2$.

Единица мощности — ватт (Вт). $1Вт = 1Дж/1с = 6,12 кгм/мин$.

Размерность джоуля — $кг \cdot м^2/с^2$.

Физическая работоспособность в значительной мере соответствует функциональному состоянию кардиореспираторной системы. Поэтому чаще всего для оценки физической работоспособности взрослых людей определяют мощность физической нагрузки при достижении частоты сердечных сокращений (ЧСС) 170 сокр/мин. Этот показатель (равно как и методика его определения) получил сокращенное название РВС-170 (от английского Physical Work Capacity — физическая работоспособность). У младших школьников, а также у лиц недостаточно физически подготовленных определяют РВС-150, т.е. мощность нагрузки, вызывающей ЧСС 150 сокр/мин.

Методика проведения пробы РВС-170 (или РВС-150) с использованием велоэргометра

Исследование с использованием велоэргометра проводится обычно при постоянной частоте pedalирования (60—80 оборотов в минуту). Нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела исследуемого. Мощность 1-й нагрузки составляет 1 Вт/кг массы (или 6 кгм/мин), мощность 2-й нагрузки — 2 Вт/кг массы (12 кгм/мин). Если после 2-й нагрузки пульс не достигает 150 уд/мин, определяется 3-я нагрузка (2,5 — 3,0 Вт/кг массы, или 15 — 18 кгм/мин).

При массовых обследованиях иногда выбирают первую нагрузку без учета массы тела. Для детей и женщин с неслышной физической подготовкой это нагрузка 25 Вт, что соответствует 150 кгм/мин, или 4,0 Н·м, для мужчин — 50 Вт (300 кгм/мин, или 8,0 Н·м).

Длительность каждой нагрузки может варьировать, от 3 до 6 мин, как с отдыхом до 5 мин между ними, так и без него. Зная величину 1-й и 2-й нагрузок и ЧСС при них, нагрузку графически экстраполируют до величины, при которой ЧСС данного испытуемого достигла бы уровня 170 уд/мин. Длительность нагрузок (1-й и 2-й) — не менее трех минут. ЧСС регистрируется за полминуты в конце работы.

Можно экстраполировать РВС-170 без графического построения по формуле:

$$\text{РВС-170} = N_1 + (N_2 - N_1) \cdot (170 - f_1) / (f_2 - f_1),$$

где N_1 и N_2 — мощности двух применяемых нагрузок; f_1 и f_2 — соответствующие частоты сердечных сокращений.

Разница между величинами 1-й и 2-й нагрузок должна быть существенной. Рекомендуется ЧСС иметь в конце первой нагрузки равной 100—120 уд/мин, в конце 2-й — 140—160 уд/мин (разница не менее 40 уд/мин). Если это условие соблюдается, погрешность в определении РВС-170 будет практически ничтожной.

Исследование РВС-170 с помощью ступеньки

Методика проведения пробы РВС-170 с помощью ступеньки аналогична вышеописанной. Величину работы, выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле:

$$W = 1,3 \cdot P \cdot n \cdot h \text{ (кгм/мин)},$$

где W — работа, кгм/мин; P — масса обследуемого, кг; n — число подъемов в минуту; h — высота ступеньки, м; 1,3 — коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со скамейки.

Высота ступеньки определяется индивидуально в зависимости от длины ноги испытуемого.

Расчет высоты ступеньки

Таблица 7

Длина ноги, см	25	30	40	50	60	70	80
h ступеньки, см	7	9	13	17	20,5	24	28

Зная величину первой нагрузки (6 кгм/мин на 1 кг массы) и массу тела обследуемого и определив высоту ступеньки, можно легко рассчитать выполненную работу, зная число восхождений в минуту. Например, если масса тела ребенка равняется 50 кг, величина первой нагрузки должна составлять 300 кгм/мин (6 × 50). При высоте ступеньки 0,3 м работа, затраченная на подъем и спуск, составит $1,3 \cdot 50 \cdot 0,3 = 20$ кгм. Следовательно, для выполнения нагрузки требуемой мощности ему необходимо совершать 15 подъемов в минуту (300 : 20). Так же рассчитывают количество восхождений при 2-й нагрузке.

Определив ЧСС в конце 1-й и в конце 2-й нагрузок, рассчитывают РВС-170 графически.

У детей младшего школьного возраста определяют уровень физической работоспособности при ЧСС 150 уд/мин — РВС-150. В этих случаях дается меньшая по мощности 2-я нагрузка (9 кгм/мин на 1 кг массы, а не 12).

При массовых обследованиях школьников может быть использован двухступенчатый степ-тест в модификации М.Ф. Сауткина (1979).

Испытуемый совершает подъем на ступеньку высотой 30 см (для этого исследования можно использовать гимнастическую скамейку) в темпе 20 восхождений за 1 мин в течение 3 мин. После прекращения работы в положении стоя подсчитывается пульс в течение первых 10 с. Через 1 мин отдыха испытуемому дается 2-я нагрузка: в течение 3 мин подъем на

Высота ступенки и время восхождения
при проведении степ-теста

Группы испытуемых	Высота ступенки, см	Время прохождения, мин
Мальчики и девочки (4 года)	15	2
Мальчики и девочки (5—6 лет)	20	2
Мальчики и девочки (7 лет)	35	2
Мальчики и девочки (8—11 лет)	35	3
Подростки и юноши (12—18 лет)	45	4
Девушки (12—18 лет)	40	4
Мужчины (старше 18 лет)	50	5
Женщины (старше 18 лет)	43	5

При массовых обследованиях здоровых детей и подростков, как минимум, должны проводиться основные антропометрические и физиометрические исследования. На основе этих данных необходимо даже в однофазной группировке рассматривать исследуемых с учетом их морфологических типов телосложения (микро-, мезо- и макросоматики). Эти различия показаны в табл. 10.

Таблица 10

Зависимость показателя $RWC-170$, кгм, у мальчиков и девочек от 6 до 16 лет от соматического типа телосложения ($X \pm \sigma$)

Возраст, лет	Пол	Соматический тип телосложения					
		Микросоматики		Мезосоматики		Макросоматики	
		X	$\pm \sigma$	X	$\pm \sigma$	X	$\pm \sigma$
6	M	128,6	14,4	168,55	28,1	203,86	22,3
	D	121,33	13,9	146,43	15,8	180,56	22,3
7	M	147,46	20,6	179,69	21,1	220,73	25,8
	D	147,79	18,0	184,56	31,1	221,82	38,3
8	M	246,75	168,0	305,38	124,9	466,99	229,3
	D	265,00	144,0	252,43	85,3	308,05	11,4
9	M	275,64	128,8	496,65	159,6	661,74	145,2
	D	360,13	157,5	467,92	163,5	536,57	120,3

Возраст, лет	Пол	Соматический тип телосложения					
		Микросоматики		Мезосоматики		Макросоматики	
		X	$\pm \sigma$	X	$\pm \sigma$	X	$\pm \sigma$
10	M	477,01	137,22	557,34	115,1	796,35	335,6
	D	411,65	132,7	485,92	133,6	504,26	59,1
11	M	565,99	66,0	531,21	124,5	617,24	86,7
	D	511,76	80,3	537,90	133,6	617,67	128,7
12	M	600,87	132,1	585,72	222,6	689,39	318,4
	D	624,69	115,4	512,24	125,5	673,38	254,7
13	M	541,95	67,7	729,38	137,7	945,51	167,5
	D	580,72	101,7	622,56	91,2	646,10	77,3
14	M	632,25	69,1	832,55	162,8	1188,82	249,3
	D	662,37	65,8	730,76	128,8	—	—
15	M	691,45	110,0	1005,61	240,2	1149,54	346,7
	D	—	—	769,89	259,5	—	—
16	M	662,16	153,8	1304,62	320,8	1252,74	168,1
	D	—	—	930,08	231,5	—	—

Пробы с приседаниями

Проба Мартине

В покое (желательно лежа) измеряют частоту пульса и артериальное давление. Выполняют 20 приседаний за 30 с. В норме увеличение ЧСС должно быть меньше, чем вдвое; подъем систолического давления — на 20—25 мм; уменьшение диастолического давления — 10 мм. Через 3 мин — возврат к исходным значениям показателей.

Проба Руфье

Измеряют ЧСС в покое, лежа, после 5 мин отдыха. Подсчитывают количество пульсаций за 15 с (P_1). Выполняют 30 приседаний за 45 с (желательно под сигналы метронома). После окончания нагрузки испытуемый ложится и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с (P_2), а затем — за последние 15 с первой минуты отдыха (P_3). Работоспособность оценивают по формуле:

$$\text{индекс Руфье} = [4 \cdot (P_1 + P_2 + P_3) - 200] : 10.$$

Оценка результатов — по величине индекса: меньше 3 — работоспособность высокая; 4—6 — хорошая; 7—9 — средняя; 10—14 — удовлетворительная; 15 и выше — плохая.

Другая модификация расчета:

индекс Рурье-Диксона = $[(P_2 - 70) + (P_3 - P_1)]: 10$.

Значение индекса от 0 до 2,9 расценивается как хорошее; 3—6 — среднее; 6,1—8 — удовлетворительное; выше 8 — плохое.

Исследование сенсорной работоспособности

Определение остроты зрения

Острота зрения определяется по таблицам: буквенным (Сивцева-Головина) и с разорванными кольцами (Лангольта). Таблицу помещают в специальный ящик с зеркальными стенками и осветителем (аппарат Рота). Для маленьких детей, не знакомых с буквами, используют стандартные таблицы с картинками. Для освещения таблиц применяется лампа накаливания 40 Вт. Только при таком условии можно обеспечить постоянную освещенность знаков таблицы. При непостоянной освещенности показатели остроты зрения окажутся заниженными, а при излишней — завышенными. Таблица помещается на такую высоту, чтобы нижний край знаков был на уровне глаз сидящего на стуле на расстоянии 5 м от таблицы. Вначале определяется острота зрения при обоих открытых глазах, затем отдельно для каждого глаза с закрытием другого глаза непрозрачной заслонкой. Знаки таблицы следует покрывать указкой вразбивку, постепенно опускаая указку на нижележащие строчки. У детей младшего и среднего школьного возраста нормальная острота зрения составляет 0,9—1,0, что соответствует различению знаков девятой и десятой строчек. У старших школьников и у взрослых острота зрения может быть выше, вплоть до 2,0. В этих случаях используют таблицы Нювика с кольцами.

Измерение объема аккомодации

Точное исследование объема аккомодации может быть выполнено с использованием аппарата аккомодометра (отечественный образец — аккомодометр АКА-01). При отсутствии аппарата можно воспользоваться менее точным, но ис-

ключительно простым способом определения ближайшей точки ясного видения. Для этого потребуются линейка с миллиметровыми делениями и картонка с текстом или цифрами (лучше всего подойдет карманный календарик). Линейку располагают перпендикулярно к плоскости, в которой расположены глаза, приставив нулевым делением к наружному углу глазной щели. При этом второй глаз закрыт. Текст приближают постепенно вдоль линейки до тех пор, пока возможно различение букв и цифр. Отмечают минимальное расстояние, при котором различение еще возможно, и переводят его в метры. Если, например, предел различения — 120 мм, то обозначают его как 0,12 м. Это и есть ближайшая точка ясного видения. Объем аккомодации можно выразить в диоптриях, разделив единицу на полученное значение. В данном случае это составит $1:0,12 = 8,3$ дптр.

Ориентировочное исследование остроты слуха

Обследуемый располагается на расстоянии 6 м от обследуемого и шепотом произносит слова, содержащие звуки низкой частоты (например, окно, кула, два, буква и т.д.). Движения губ не должны быть видны обследуемому, поэтому его лицо должно быть повернуто в сторону. Не используются слова с шипящими звуками. Слова необходимо произносить с одинаковой интенсивностью. При определении остроты слуха правого уха левое следует закрыть ладонью (для левого — наоборот). При проведении исследования в помещении должна соблюдаться полная тишина.

Оценка результатов: если испытуемый правильно повторяет слова, произнесенные на расстоянии 6 м, то острота слуха нормальная. Если он различает слова лишь с меньшего расстояния — острота слуха снижена и ее выражают в цифрах расстояния в метрах. Если нарушения слуха продолжительны, а не вызваны кратковременным воздействием шума в данный момент, нужна консультация ЛОР-врача.

Определение степени чувствительности человека к вестибулярным раздражениям по методу А. Е. Курашвили

Цель работы: определить степень реактивности человека в условиях вестибулярных раздражений.

При повышенной реактивности вестибулярного анализатора наблюдаются характерные расстройства: тошнота, чувство жара, вялость, слабость, апатия, сонливость, побледнение или покраснение лица, усиление потоотделения, учащение, иногда урежение пульса, учащение дыхания. Данное обследование может вызвать длительные изменения функционального состояния, поэтому проба проводится по завершении всех исследований.

Для работы необходимы вращающееся кресло (кресло Бариани) и секундомер.

Испытуемого, сидящего с закрытыми глазами в кресле Бариани, вращают со скоростью один оборот в 2 с. После 10 вращений испытуемый наклоняет голову к правому плечу и удерживает ее в таком положении 10 с, затем возвращается в исходное положение и сохраняет его в течение 10 с, после чего наклоняет голову к левому плечу и удерживает ее в таком положении еще 10 с. Цикл повторяют три раза и вращение прекращают (первая половина пробы).

Если у испытуемого не возникло вестибулярных расстройств, то через 10 с опыт повторяют, причем вращение производят в другую сторону (вторая половина пробы).

Оценка результатов проводится по времени возникновения симптомов указывания от начала вращения.

Нормы:

- 110—120 с (симптомы вестибулярных расстройств возникают во время проведения первой половины пробы) — высокая степень чувствительности вестибулярного анализатора к раздражениям;
- 120—220 с (симптомы возникают в течение или после проведения второй половины пробы) — средняя степень чувствительности;
- более 220 с (полное отсутствие симптомов) — вестибулярный анализатор нечувствителен к раздражениям.

Определение специфической чувствительности вестибулярного анализатора

(проба А. И. Яроцкого в модификации В. И. Медведева)

Цель работы: оценить степень чувствительности вестибулярного анализатора к ускорениям.

Для работы необходимы: листы миллиметровой бумаги с начерченным кругом (диаметром 100 мм), карандаши, секундомер, лист плотного картона, кнопки.

Перед испытуемым на столе прикрепляют лист бумаги с начерченным кругом. Он должен стоять, держа в вытянутой руке карандаш, движением сверху вниз нанести на бумагу 10 точек, стараясь попасть в центр круга. Не разрешается перед соприкосновением карандаша с бумагой замедлять движение руки для прицельного попадания в центр. Пробу выполняют за 20 с. После этого испытуемый, не сходя с места, совершает с закрытыми глазами максимальные по амплитуде вращения головой в правую сторону (каждый оборот — за 2 с). Вращения головой производят до появления головокружения, а при его отсутствии — 1 мин. По прекращении вращения испытуемый немедленно открывает глаза и приступает к повторному нанесению меток.

Чувствительность вестибулярного аппарата к ускорениям оценивают по времени, в течение которого испытуемый совершил вращения головой до появления головокружения, и по разнице средних отклонений нанесенных меток от центра круга до и после вращения головой.

Нормы:

- чувствительность вестибулярного аппарата к ускорениям до 15 с — высокая, 15—45 с — средняя, 45 с и более — низкая;
- увеличение среднего отклонения от центра круга по сравнению с исходным менее чем в два раза — нормальная чувствительность, в два и более раз — повышенная.

ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ СОМАТИЧЕСКОГО СТАТУСА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Методика количественной экспресс-оценки уровня здоровья детей и подростков (по Г.Л.Апанасенко)

В основу методики количественной экспресс-оценки уровня здоровья положены показатели антропометрии (рост, масса тела, жизненная емкость легких — ЖЕЛ, кистевая динамометрия), а также состояние сердечно-сосудистой системы (см. табл. 11).

Критерием резерва и экономизации функций сердечно-сосудистой системы являются показатель индекса Руфье и «двойное произведение» в покое, величина которого определяется по формуле:

$$ДП = \frac{ЧСС \cdot САД}{100}$$

где ДП — двойное произведение,

ЧСС — частота сердечных сокращений в 1 мин.

САД — систолическое артериальное давление, мм рт.ст.

Критерий резерва функции внешнего дыхания — показатель ЖЕЛ, отнесенный к массе тела, мл/кг, мышечной системы — динамометрия более сильной кисти, отнесенная к массе тела, %. Оценивается также соответствие массы длине тела (см. таблицы Приложения 4). Все показатели ранжированы. Им присвоена оценка в баллах отдельно для мальчиков и девочек (см. табл. 11).

После получения каждого показателя определяется общая сумма баллов, которой оценивается уровень здоровья: 5 баллов и менее — низкий, 6—10 — средний, 11—15 — высокий.

Исследование желательно проводить в первой половине дня. При оценке результатов необходимо учитывать, что они будут искажены, если исследованию предшествуют физическая нагрузка, обильный прием пищи, употребление крепкого чая, кофе, нервно-эмоциональный стресс, обострение хронических болезней, недосыпание.

Таблица 11
Экспресс-оценка соматического уровня здоровья
мальчиков и девочек в возрасте 7—16 лет

Показатели	Мальчики			Девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
ЖЕЛ						
масса тела	≤50(1)	51—60(2)	≥61(3)	≤47(1)	48—55(2)	≥56(3)
Динамометрия кисти	≤50(1)	51—60(2)	≥61(3)	≤45(1)	46—50(2)	≥51(3)
масса тела						
ЧСС · САД						
100	≤91(0)	90—81(2)	≥80(4)	≥91(0)	90—81(2)	≥80(4)
Соответствие массы тела длине	(-3)	(-1)	(0)	(-3)	(-1)	(0)
Индекс Руфье, отн.ед.	>10 (-1)	6—10 (2)	≤6 (5)	>10 (-1)	6—10 (2)	≤6 (5)
Сумма баллов	≤5	6—10	≥11	≤5	6—10	≥11

Примечание к табл. 11. В скобках — баллы. Соответствие массы тела длине оценивается по специальной таблице (см. Приложение 4).

Порядок исследования

По общепринятым методикам измеряют рост, массу тела, ЖЕЛ, кистевую динамометрию. Затем в положении лежа определяют силу подсчитывают количество ударов пульса за 15 с (P_1), измеряют АД, рассчитывают «двойное произведение» и проводят оценку полученных результатов в баллах. Затем обследуемый выполняет 30 приседаний, выбрасывая руки вперед, за 45 с. После выполненной нагрузки в положении сидя подсчитывают количество ударов пульса в первые 15 с (P_2) и последние 15 с (P_3) первой минуты восстановительного периода. Имея цифровые данные, рассчитывают индекс Руфье. С помощью нормативной таблицы, приведенной в Приложении 4, сравнивают и оценивают соответствие массы и длины тела, подсчитывают сумму баллов и производят общую оценку здоровья по соматическим показателям.

ПРИМЕРЫ РАСЧЕТА

1. Обследуемый — школьник 13 лет. Рост — 152 см, масса тела — 40 кг, ЖЕЛ — 2,4 л, динамометрия правой кисти — 28 кг, левой — 20 кг, АД покоя — 100/75 мм рт.ст., пульс (ЧСС) покоя — 78 уд/мин, P_1 — 19 уд. за 15 с, P_2 — 24 уд., P_3 — 20 уд. за 15 с.

Оценка полученных данных

- 1) $\frac{\text{ЖЕЛ}}{\text{масса тела}} = \frac{2400}{40} = 60 \text{ мл/кг.}$
показатель средний (2 балла);
- 2) $\frac{\text{динамометрия более сильной кисти}}{\text{масса тела}} = \frac{28 \cdot 100}{40} = 70 \%$,
показатель высокий (3 балла);
- 3) $\frac{\text{ЧСС покоя} \cdot \text{САД}}{100} = \frac{78 \cdot 100}{100} = 78$,
показатель высокий (4 балла);

4) соответствие массы длине тела (оценивается по таблице Приложения 4) — норма (0 баллов);

$$5) \text{ индекс Руфье: } \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} = \frac{4(19 + 24 + 20) - 200}{10} = 5,2, \text{ показатель высокий (5 баллов);}$$

6) сумма баллов: $2 + 3 + 4 + 0 + 5 = 14$ баллов;

7) общая оценка соматического статуса — высокий уровень.

II. Обследуемая — школьница 11 лет. Рост — 154 см, масса тела — 50 кг, ЖЕЛ — 2,1 л, динамометрия правой кисти — 14 кг, левой — 14 кг, АД покоя — 100/58 мм рт.ст., пульс покоя — 72 уд/мин, P_1 — 18 уд. за 15 с, P_2 — 26 уд., P_3 — 23 уд. за 15 с.

Оценка полученных данных

- 1) $\frac{\text{ЖЕЛ}}{\text{масса тела}} = \frac{2100}{50} = 42 \text{ мл/кг.}$
показатель низкий (1 балл);
- 2) $\frac{\text{динамометрия более сильной кисти}}{\text{масса тела}} = \frac{14 \cdot 100}{50} = 28 \%$,
показатель низкий (1 балл);
- 3) $\frac{\text{ЧСС покоя} \cdot \text{САД}}{100} = \frac{72 \cdot 100}{100} = 72$,
показатель высокий (4 балла);
- 4) соответствие массы длине тела — угроза ожирения (−1 балл);
- 5) индекс Руфье: $\frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} = \frac{4(18 + 26 + 23) - 200}{10} = 6,8$, показатель средний (2 балла);
- 6) сумма баллов: $1 + 1 + 4 - 1 + 2 = 7$ баллов;

7) общая оценка соматического статуса — средний уровень.

III. Обследуемый — школьник 15 лет. Рост — 165 см, масса тела — 70 кг, ЖЕЛ — 2,4 л, динамометрия правой кисти — 21 кг, левой — 18 кг, АД покоя — 130/80 мм рт.ст., пульс покоя — 84 уд/мин, P_1 — 21 уд. за 15 с, P_2 — 34 уд., P_3 — 24 уд. за 15 с.

Оценка полученных данных

- 1) $\frac{\text{ЖЕЛ}}{\text{масса тела}} = \frac{2400}{70} = 34 \text{ мл/кг.}$
показатель низкий (1 балл);
- 2) $\frac{\text{динамометрия более сильной кисти}}{\text{масса тела}} = \frac{21 \cdot 100}{70} = 30 \%$,
показатель низкий (1 балл);

$$3) \frac{\text{ЧСС покоя} \cdot \text{САД}}{100} = \frac{84 \cdot 130}{100} = 109,$$

показатель низкий (0 баллов);

4) соответствие массы длине тела — ожирение (−3 балла);

$$5) \text{ индекс Руфье: } \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10} =$$

$$\frac{4(21 + 34 + 24) - 200}{10} = 11,6, \text{ показатель низкий } (-1 \text{ балл});$$

6) сумма баллов: $1 + 1 + 0 - 3 - 1 = -2$ балла;

7) общая оценка соматического статуса — низкий уровень.

Информативность и возможность метода

Детей и подростков в соответствии с результатами экспресс-скрининга можно распределить на 3 массива: здоровые (группа I), «группа риска» (группа II) и больные (группа III). Группы II и III нуждаются в углубленном обследовании.

Основу заключения по результатам осмотра составляют динамика уровня соматической составляющей здоровья, а также данные клинического обследования.

Комплексная оценка состояния здоровья

учащихся 1—11-х классов

(по В.И.Белову)

Для определения индекса здоровья школьников необходимо перевести отдельные показатели в баллы (табл.12). Оценка уровня здоровья — по среднему баллу батареи тестов. Всего предлагается использование семи тестов. Для оценки здоровья младших школьников используются не все тесты, поэтому у них средний балл вычисляется не по семи тестам, а по количеству выполненных (в соответствии с возрастными возможностями).

Перевод отдельных показателей здоровья в баллы

Таблица 12

№ п/п	Тесты	Показатели и баллы				
		1	2	3	4	5
1	Наличие выделенных хронических болезней	Более одной	Одна			Нет
2	Количество простудных болезней в течение года		Более одной		Одна	Нет
3	Соответствие массы тела росту (по табл. 13)		Превышение	Дефицит		Соответствует
4	Нарушения осанки и плоскостопие	Сильно выраженные		Небольшие		Отсутствуют
5	Время задержки дыхания (с) после 20 приседаний за 30 с	Менее 13	13—15	16—24	25—30	Более 30
6	Степ-тест, усл.ед. (по табл. 9)	Менее 55	55—64	65—79	80—89	90 и более
7	Выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности (оценка по табл. 14—18)		2	3	4	5

Определение нормативной массы тела детей и подростков

Таблица 13

Рост, см	Масса, кг			Рост, см	Масса, кг		
	сухошапчатых	средних	корена- стых		сухошапчатых	средних	корена- стых
Мальчики, юноши							
95	13-14	14-15,8	15,8-17	140	28-31	31-35	35-39
100	14-15	15-17	17-18	145	30-34	34-39	39-44
105	15,5-16,8	16,8-18,5	18,5-20	150	32,5-37	37-43	43-49
110	17-18	18-20	20-22	155	36-41	41-48	48-54
115	18-20	20-22	22-24	160	40-45	45-53	53-60
120	20-22	22-24	24-26	165	45-51	51-58	58-63
125	21,5-24	24-26,5	26,5-29	170	50-56,5	56,5-63	63-70
130	23-26	26-29	29-32	175	56-62	62-68	68-74
135	25-28	28-32	32-36	180	60-66	66-72	72-78

Рост, см	Масса, кг		Рост, см	Масса, кг	
	сухоша- рых	средних		сухоша- рых	средних
девочки, девушки					
95	12,5—14	14—15	140	28—31	31—35
100	14—15	15—16,5	145	30—35	35—40
105	15—16,5	16,5—18	150	34—39	39—44
110	16,5—18	18—20	155	38—44	44—50
115	18—20,5	20,5—22	160	43—50	50—55
120	19,5—21,5	21,5—24	165	49—55	55—61
125	21—23,5	23,5—26,5	170	54—60	60—64
130	23—26	26—29	175	58—63	63—69
135	25—28	28—32	180	60—65	65—70
					71—77

При проведении степ-теста необходимо, чтобы высота ступеньки и время восхождения на нее соответствовали возрасту учащихся (см. табл. 9).

В положении стоя на ступеньке ноги должны быть прямыми, туловище должно быть строго вертикально. При подъеме и спуске руки совершают обычные для ходьбы движения. Во время выполнения теста можно несколько раз сменить ногу, с которой начинается подъем. В тех случаях, когда испытанный прекращает работу раньше указанного времени, фиксируется то время, в течение которого выполнялась работа. Если из-за утомления испытуемый не может поддерживать данный темп восхождения в течение 20 с, тест прекращается. Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса Гарвардского «степ-теста» (ИГСТ). Эту величину рассчитывают с помощью следующего уравнения:

$$\text{ИГСТ} = 100 \cdot t : [2(R_1 + R_2 + R_3)],$$

где t — фактическое время выполнения физической нагрузки, с; $(R_1 + R_2 + R_3)$ — суммарное число пульсовых ударов за первые 30 с каждой минуты (начиная со второй) восстановительного периода; 100 — коэффициент; 2 — коэффициент для перевода суммарного числа пульсовых ударов за 30 с в таковое за 1 мин.

ИГСТ характеризует скорость восстановительных процессов после достаточно напряженной мышечной работы. Чем быстрее восстанавливается пульс, тем меньше суммарное число пульсовых ударов и, следовательно, выше ИГСТ.

Таблица 14
Оценка скоростной выносливости по результатам в беге, мин, с

Пол	Оценка	500 м				1000 м					
		Возраст, лет								50 м бассейн	
		10—11	12—13	14—15	16—18	19—28	29—39	40—49			
Муж.	Отлично	2.10	1.50	1.30	3.15	3.20	4.04	4.40	5.20		
	Хорошо	2.20	2.05	1.45	3.25	3.40	4.34	5.10	5.50		
	Удовлетв.	2.30	2.20	2.00	3.35	4.00	5.04	5.40	6.20		
Жен.	Отлично	2.25	2.05	1.50	4.45	4.38	4.50	7.30	8.00		
	Хорошо	2.45	2.25	2.00	5.05	5.18	5.35	8.00	8.30		
	Удовлетв.	3.05	2.45	2.10	5.25	5.58	6.20	8.30	9.00		

Таблица 15
Оценка динамической силы ног
по результатам прыжка в длину с места, см

Пол	Оценка	Возраст, лет									
		3	4	5	6-7	8-9	10-11	12-13			
		30	90	110	120	150	169	190			
Муж.	Отлично	30	90	110	120	150	169	190			
	Хорошо	25	80	100	110	140	152	169			
Жен.	Отлично	30	80	100	110	145	156	171			
	Хорошо	25	70	90	110	135	142	158			
	Удовлетв.	—	—	—	—	—	128	145			
		14-15	16-18	19-28	29-39	40-49	50-59	60 и более			
Муж.	Отлично	222	235	230	215	200	185	170			
	Хорошо	198	219	220	205	190	175	150			
Жен.	Отлично	174	203	210	190	180	165	140			
	Хорошо	174	182	195	170	165	140	130			
	Удовлетв.	142	152	155	150	135	120	110			

**Оценка быстроты движений
по результатам бега на короткие дистанции, с**

Пол	Оценка	30 м										60 м			
		Возраст, лет													
		4	5	6-7	8-9	10-11	12-13								
Муж.	Отлично	—	—	—	—	—	9,8	9,1							
	Хорошо	—	—	—	10,8	10,6	9,8								
	Удовлетв.	8,0	7,5	7,0	11,5	11,4	10,5								
Жен.	Отлично	—	—	—	—	10,0	9,4								
	Хорошо	—	—	—	11,1	10,5	10,0								
	Удовлетв.	8,5	7,8	7,3	11,6	11,0	10,6								
		60 м										60 м			
		14-15	16-18	19-28	29-39	40-49	50 и более								
Муж.	Отлично	8,8	8,3	13,7	9,5	11,0	12,5								
	Хорошо	9,4	8,7	14,3	10,0	11,6	13,5								
	Удовлетв.	10,0	9,1	14,9	10,5	12,2	14,5								
Жен.	Отлично	9,8	9,2	16,0	11,0	12,0	13,0								
	Хорошо	10,1	9,7	17,0	12,0	13,0	14,0								
	Удовлетв.	10,4	10,2	18,0	13,0	14,0	15,0								

Таблица 17

Оценка силовых качеств лиц мужского пола

Тест	Оценка	Возраст, лет									
		5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15				
		5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15				
Сила кисти, кгс	Отлично	16	18	22	24	28	40				
	Хорошо	14	16	18	20	24	33				
	Удовлетв.	10	12	14	16	20	26				
Разгибание рук из упора, лежа на полу	Отлично	10	14 раз	16	18	22	30				
	Хорошо	—	6 раз	8	10	13	18				
	Удовлетв.	—	2 раз	3	4	8	12				
Подтягивание	Отлично	—	3 раза	5	6	7	8				
	Хорошо	—	2 раза	2	2	4	5				
	Удовлетв.	—	1 раз	1	1	2	3				
Становая сила, кгс	Отлично	—	—	—	62	77	90				
	Хорошо	—	—	—	57	72	80				
	Удовлетв.	—	—	—	52	67	70				
Приседание на одной ноге	Отлично	—	—	—	—	16 раз	18				
	Хорошо	—	—	—	—	12 раз	14				
	Удовлетв.	—	—	—	—	8 раз	10				

Тест	Оценка	Возраст, лет													
		5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15								
		5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15								
Сгибание туловища из положения лежа, руки за головой	Отлично	—	—	—	25 раз	29	32								
	Хорошо	—	—	—	20 раз	23	27								
	Удовлетв.	—	—	—	15 раз	18	22								
Сила кисти, кгс	Отлично	16-18	19-28	29-39	40-49	50-59	60 и более								
	Хорошо	50	56	55	54	51	50								
	Удовлетв.	46	52	50	49	47	45								
Разгибание рук из упора, лежа на полу	Отлично	40	30	28	25	20	—								
	Хорошо	23	28	25	23	20	15								
	Удовлетв.	17	20	20	18	15	10								
Подтягивание	Отлично	10	15	14	12	10	8								
	Хорошо	7	10	9	7	5	3								
	Удовлетв.	5	7	5	3	2	1								
Становая сила, кгс	Отлично	115	160	165	140	135	130								
	Хорошо	100	140	150	130	125	120								
	Удовлетв.	85	120	135	120	115	110								
Приседание на одной ноге	Отлично	20	22	—	—	—	—								
	Хорошо	16	16	—	—	—	—								
	Удовлетв.	12	10	—	—	—	—								
Сгибание туловища из положения лежа, руки за головой	Отлично	40	50	50	40	35	30								
	Хорошо	33	40	40	33	28	23								
	Удовлетв.	26	30	30	26	20	15								

Оценка силовых качеств лиц женского пола

Таблица 18

Тест	Оценка	Возраст, лет									
		5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15				
		5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15				
Сила кисти, кгс	Отлично	12	14	15	17	25	29				
	Хорошо	10	12	13	15	20	24				
	Удовлетв.	8	10	11	13	15	19				
Разгибание рук из упора на гимнастической скамейке	Отлично	—	8 раз	10	11	9	9				
	Хорошо	—	4 раза	5	6	5	5				
	Удовлетв.	—	1 раз	1	1	1	1				
Подтягивание	Отлично	—	2	3	3	—	—				
	Хорошо	—	1	2	2	—	—				
	Удовлетв.	—	—	1	1	—	—				

Тест	Оценка	Возраст, лет											
		5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-18	19-28	29-39	40-49	50-59	60 и более
Становая сила, кгс	Отлично Хорошо Удовлетв.	— — —	— — —	— — —	55 45 35	70 60 50	85 70 55	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	
Сгибание туловища из положения лежа, руки за головой	Отлично Хорошо Удовлетв.	— — —	— — —	— — —	30 25 20	35 30 25	40 35 30	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	
Сила кисти, кгс	Отлично Хорошо Удовлетв.	35 30 25	40 35 30	37 33 29	34 29 24	34 29 24	32 27 22	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	
Разгибание рук из упора на гимнастической скамейке	Отлично Хорошо Удовлетв.	10 6 2	7 4 1	6 4 1	3 2 1	3 2 1	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	
Становая сила, кгс	Отлично Хорошо Удовлетв.	100 85 70	115 100 85	100 85 70	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	
Приседание на одной ноге	Отлично Хорошо Удовлетв.	9 раз 6 раз 3 раза	8 3 1	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	— — —	

Оценка уровня здоровья в баллах:

5,0 — очень высокий; 4,0—4,9 — высокий; 3,0—3,9 — средний; 2,0—2,9 — низкий; менее 2,0 — очень низкий.

РАЗДЕЛ 3 КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЙ И ЗДРАВООТВОРЧЕСТВО

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (для взрослых)

1. Время выполнения — 8—10 мин. Количество локомоций — 360—380. Энерготраты — 43 ккал.
Ходьба на месте или с продвижением вперед. Темп 90 — 110 шагов в мин, продолжительность 0,5 мин.
2. Исходное положение (и.п.) — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова наклонена вперед. 1—2 — поднимая руки вперед и разведя их в стороны, встать на носки, прогнуться в грудной части позвоночника — вдох. 3—4 — опустить руки вниз, вернуться в и.п. — выдох. Темп медленный. Выполнить 6—8 раз.
3. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая опущена, пальцы сжаты в кулак. Рывком поменять положение рук. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 15—20 раз.
4. И.п. — ноги вместе, руки опущены. 1 — не отрывая ноги от пола, наклониться влево, скользя левой рукой по бедру, вправо. Дыхание произвольное. Темп средний. Выполнить 10—12 раз.
5. И.п. — ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Пружинистые наклоны вперед до горизонтального положения с отведением локтей и головы вверх — назад. Темп быстрый. Выполнить 10—12 раз.
6. И.п. — прямая стойка. 1 — присесть на носках, колени врозь, руки вперед — выдох. 2 — и.п. — вдох. Темп средний. Выполнить 10—16 раз.
7. И.п. — стоя, руки на поясе. Махи ногой в стороны попеременно левой-правой. Темп средний. Выполнить 8—10 раз.

8. И. п. — прямая стойка лицом к стене на расстоянии 0,5 м. Сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах толчком о стену. Темп средний. Выполнить 14—15 раз.
9. Медленный бег. Темп 150 — 160 шагов в мин, продолжительность 0,5 мин.
10. Ходьба в сочетании с дыхательным упражнением: руки в стороны — вдох, руки опустить — выдох. Темп 50—60 шагов в мин, продолжительность 1 мин.

Правильная осанка

Для воспитания правильной осанки в учебных заведениях для дворянских детей применялись самые разные методы. Девочки учили держать высоко голову, не смотреть постоянно под ноги, учиться сводить лопатки, «убирать» живот. Нет ничего плохого, если мы будем использовать полезные приемы «старой школы» и в наши дни. Лишь бы приемы эти были действительно полезны.

Психологи полагают, что опущенная голова и согбенная спина свидетельствуют о пассивности, несмелости, неуверенности в себе. Что же нужно делать, чтобы стать стройным? Прежде всего, очень захотеть быть таким.

Первое упражнение: встать спиной к стене на расстоянии 40—50 см и, отклонившись, опереться о нее спиной. Напрячь мышцы спины и плечевого пояса так, чтобы хорошоенько выпрямилась спина; касаясь стены затылком, лопатками и поясницей, стоять на 4 счета. Затем выпрямиться и расслабиться (на 4 счета). Это и все последующие упражнения повторяются 3—4 раза.

Второе упражнение: лечь на спину, согнутыми ногами опереться о пол, руки вверх. Напрячь мышцы спины, максимально выпрямить спину (на 4 счета). Потом расслабиться и лежать ненапряженно (на 4 счета).

Третье упражнение: лечь на два стула. Лежать, удерживая прямо голову и ноги (на 4 счета). Протолкнуть, руки вверх, голову назад (на 4 счета).

Четвертое упражнение: прижаться спиной к стене. Поднимать руки в стороны и опускать их, скользя ладонями по стене.

Пятое упражнение: упор стоя на коленях (на 4 счета). Прогнуться, поднять голову и наклонить ее назад.

Шестое упражнение: сесть на стул, руки на поясе (на 4 счета). Ответить плечи назад, свести лопатки, поднять голову и максимально выпрямить ноги и спину (на 4 счета).

Седьмое упражнение: то же, что и шестое, но в исходном положении стоя.

Восьмое упражнение: стоя, руки на поясе (на 4 счета). Напрячь мышцы спины, ответить плечи назад, свести лопатки, поднять голову (на 4 счета).

Девятое упражнение: стать спиной к стене так, чтобы ее касались затылок, лопатки, ягодицы и пятки. Сохранять это положение в течение 30 с. Постараться запомнить его, «прочувствовать» каждой клеточкой тела, отойти, не меняя положения тела, и постоять еще секунд 10—15.

Четвертое и пятое из этих упражнений можно включить в утреннюю зарядку наряду с бегом на месте, подскоками, наклонами. В любую комбинацию обязательно следует включать восьмое и девятое. Затем можно усложнять упражнения, используя гимнастическую палку.

Вместо портфеля лучше использовать спортивную сумку. В школу на правом плече, из школы — на левом.

В дополнение к сказанному можно посоветовать почаще смотреть в большое зеркало, чтобы увидеть себя полностью. Если голова приподнята, а подбородок выше плеч, плечи на одном уровне, живот втянут — значит, достигнута хорошая осанка.

Примерный комплекс упражнений физкультминуток (ФМ) (разработан в Научном центре здоровья детей РАМН)

ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (и. п.) — сидя на стуле. 1 — голову наклонить вправо; 2 — и. п.; 3 — голову наклонить влево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать; 6 — и. п. Повторить 3 — 4 раза. Темп медленный.
2. И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и. п.; 3 — поворот головы налево; 4 — и. п. Повторить 4—5 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И. п. — стоя, руки на поясе. 1 — правую руку вперед, левую вверх; 2 — поменять положение рук. Повторить 3—4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Затем повторить еще 3—4 раза. Темп средний.
2. И. п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1—2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед; 3—4 — локти назад, прогнуться. Повторить 5—6 раз, затем руки вниз и потрясти ими расслабленно. Темп медленный.
3. И. п. — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6—8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия напряжения с мышц туловища

1. И. п. — стойка, ноги врозь, руки за голову. 1—3 — круговые движения тазом в одну сторону; 4—6 — то же в другую сторону; 7—8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4—6 раз. Темп средний.
2. И. п. — стойка ноги врозь. 1—2 — наклон в сторону, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согнутая, вдоль тела вверх; 3—4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 5—6 раз. Темп средний.

Комплекс упражнений ФМ для младших школьников на уроках с элементами письма

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И. п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо; 2 — и. п.; 3 — поворот головы налево; 4 — и. п.; 5 — голову наклонить вперед; 6 — и. п. Повторить 4—6 раз. Темп медленный.
2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И. п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак; 2 — разжать кисти. Повторить 6—8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И. п. — стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1 — повернуть туловище направо; 2 — повернуть туловище налево. Во время поворота ноги остаются неподвижными. Повторить 4—6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И. п. — стоя, руки вдоль туловища. 1 — правую руку на пояс; 2 — левую руку на пояс; 3 — правую руку на плечо; 4 — левую руку на плечо; 5 — правую руку вверх; 6 — левую руку вверх; 7—8 — хлопки руками над головой; 9 — опустить левую руку на плечо; 10 — правую руку на плечо; 11 — левую руку на пояс; 12 — правую руку на пояс; 13—14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4—6 раз. Темп — 1 раз медленный; 2—3 раза — средний; 3—4 — быстрый; 1—2 — медленный.

Корректирующие упражнения для нормализации осанки

1. Стоя, пятки вместе, носки врозь, плечи отведены, лопатки соединить, живот подтянуть, подбородок приподнять.
2. Ходьба обычная, следить за осанкой.
3. Ходьба на носках, руки за головой.
4. Ходьба на пятках, руки на поясе.
5. Ходьба на наружном крае стопы, пальцы поджаты, руки на поясе, локти отведены назад.

Упражнения стоя

1. Поднять руки вверх, отводя ногу назад, сделать вдох; вернуться в и. п. (основная стойка — выдох). То же самое другой ногой.
2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—2 — развести локти в стороны, сводя лопатки — вдох; 3—4 — и. п. — выдох.
3. Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться). Колени развести в стороны, руки вперед или в стороны на счет 1—2, на 3—4 медленно вернуться в и. п.
4. И. п. — ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Вращение в плечевых суставах назад.
5. И. п. — ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Наклон корпуса вперед с прямой спиной.
6. «Мельница». Соединить кисти рук за спиной (сверху то правая, то левая рука).
7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук назад.
8. Поднимание прямых рук через стороны вверх — вдох. Возвращение в и. п. — выдох.

9. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Боковые наклон корпуса в сторону на выдохе.

10. Ходьба по скамейке, стоящей на полу, или по рейке перенесенной на скамейку. Руки в стороны, на голове мешочек с песком (вес различен, в зависимости от возраста и тренированности).

Еще несколько примеров упражнений, которые помогают избежать утомления, восстановить силы на уроке. Они достаточно просты и эффективны, для их выполнения не требуется специальное оборудование, и поэтому их можно выполнять в классе, в программе физкультминутки.

Упражнение для глаз

Причиной головных болей часто является переутомление или непривычная нагрузка на глаза. Данное упражнение является простейшим и предназначено для выработки привычки делать упражнения для глаз регулярно.

Широко открыть глаза. Посмотреть до предела вверх, задержать взгляд на одну секунду. Затем перевести глаза до предела вниз, зафиксировав это положение на секунду. Далее глаза до предела вниз, зафиксировав на секунду, а затем до упора влево, также зафиксировав на секунду. Глаза держать широко открытыми. Выполнить упражнение 10 раз по направлению часовой стрелки и столько же раз — против часовой стрелки.

После выполнения упражнения школьникам полезно напомнить, что для ухода за глазами очень важно, чтобы рабочее место было хорошо и правильно освещено. Следует избегать слепящего света. Полезно по несколько раз в час на несколько секунд прекратить работу и дать глазам отдых, т.е. закрыть их ладонями так, чтобы они отдохнули в полной темноте.

Упражнение «на корточках»

Оно облегчает работу сердца, снижает кровяное давление. Выполняется просто: свободно сесть на корточки (ступни полностью на полу), максимально расслабиться, держа на весу голову и руки. Посидеть в этой позе одну минуту.

Упражнения для снятия утомления

Упражнения, предложенные И. А. Васильевой, помогают быстро восстановить силы после тяжелой нагрузки. Их следует выполнять при первых признаках неблагополучия, усталости.

1. Сложить ладони перед грудью, пальцами вверх, не дышать, сжать изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Втянуть живот и подняться вверх, как будто, опираясь на руки, вытягиваете из окна. Всего 10 — 15 с — и стало жарко. Повторить три раза.
2. Сложить руки в замок, обхватить ими затылок, направить локти вперед. Потянуть голову к локтям, не сопротивляясь, растягивать шейный отдел позвоночника. Тянуть ровно — так, чтобы было приятно, 10—15 с.
3. Растереть ладонями уши — вначале только мочки, а затем все ухо целиком: вверх-вниз, вперед-назад. При этом «поцокать» языком, как лошадка (15—20 с).
4. «Ворона». Произносить «Ка-аа-аа-аа!», при этом стараясь поднимать как можно выше мягкое небо и маленький язычок (6 раз). Затем попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом.
5. «Колечко». С усилием направляя кончик языка назад по верхнему небу, постараться дотронуться языком до маленького язычка. Попробовать сделать это беззвучно, с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее! (10—15 с)
6. «Лев». Дотянуться языком до подбородка. Еще дальше! (Повторить 6 раз.)

Комплекс физических упражнений для снятия утомления, возникающего вследствие длительного статического напряжения

1. Потягивание. Исходное положение (и. п.) — сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Руки за голову, пальцы переплечены, прогнуться, голову наклонить назад, напрячь все мышцы тела — вдох. Слегка наклониться вперед — выдох (4—5 раз в среднем темпе).
2. Поднимание согнутой ноги. Сидя на стуле, отодвинутым от стола на 50—60 см, руки к талиям, выпрямить ноги и поставить пятками на пол — вдох. Согнуть обе ноги, руками

обхватить голени и подтянуть к груди, напрячь мышцы живота — выдох (3—4 раза в среднем темпе).

3. Наклоны туловища с поворотом. И. п. — руки к плечам, ноги, согнутые в коленях, поставить на пол. Наклониться вперед, правым локтем коснуться колена левой ноги — выдох. И. п. — вдох (4—5 раз в медленном темпе).

4. Наклоны туловища в стороны. И. п. — сидя на стуле, руки на поясе. Наклонить туловище влево, голову повернуть налево, правую руку за голову — выдох. И. п. — вдох. Наклонить туловище вправо, голову повернуть направо, левую руку за голову — выдох. И. п. — вдох (3—4 раза в медленном темпе).

5. Расслабление мышц. И. п. — сидя на стуле, ноги вытянуть и поставить пятками на пол — вдох. Последовательно расслабить мышцы рук, туловища, ног — выдох. И. п. — вдох (3—4 раза в медленном темпе).

6. Упражнение для пальцев. И. п. — сидя на стуле, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Разжать пальцы — без напряжения. Сжать пальцы в кулак — без напряжения. Повторять в среднем темпе, дыхание ровное.

7. Упражнение для мышц шеи. Вращение головой влево-вправо (быстро). Вперед-назад (умеренный темп). Вращение с максимальным расслаблением мышц шеи (голова «катится» по корпусу) сначала в левую, затем в правую сторону (очень медленно, не более двух раз), мышцы лица расслаблены.

Гимнастика для сердца

1. «Мельница» — вращение обеими руками вперед и назад.
2. «Строители греются» — удары кистями рук по лопаткам.
3. Встряхивание ног, приподнятой над полом. Затем — другой ногой.

4. Встряхивание головой. Шея расслаблена. Можно проводить встряхивание опущенной головой, руками упираясь в колени.

Упражнения повторять по 10—20 раз, постепенно увеличивая количество до 50—90 раз. После окончания упражнений проанализировать результаты с соблюдением следующих требований:

- 1) Сосредоточить внимание на ощущениях и изменениях в теле после выполнения упражнений, закрыв глаза и успокоив дыхание.
- 2) Принять с благодарностью процессы, происходящие в теле.
- 3) При работе в группе — обмениваться впечатлениями для осмысления процессов, происходящих в организме.

Гимнастика для мышц воротниковой зоны и шеи

Шея отражает старение организма, молодая шея — упругая и гладкая, старая — либо худая, напряженная, либо жирная (без мышц) и напряженная.

В течение дня из-за усталости и различных напряжений затылок затвердевает и может даже становиться болезненным, плечи приподнимаются, брови хмурятся, внимание требует все большей энергии... Напрасно стараться расслабить плечи лишь волевым усилием — они снова поднимутся, и затылок снова напряжется, как только вы отвлечетесь. Жизнь — это череда напряжений и релаксаций. Когда возникает напряжение, вместо того чтобы бороться против него, надо действовать заодно с ним: довести напряжение до предела, релаксация наступит сама собой.

1. Глубоко вдохните, максимально поднимите плечи, голову отбросьте слегка назад, втяните между плечами и сожмите как можно сильнее затылок, прижмите плечи к задней части черепа, сохраните какое-то время эту позу, оставив легкие заполненными, затем резко расслабьтесь и выдохните. Повторить не менее трех раз.

2. Сделайте то же самое, сжимая переднюю часть шеи (плотка — шитовидный хрящ). Кроме того, что после последних упражнений наступает снятие напряжения, они вызывают резкий прилив крови и, следовательно, прилив энергии.

3. Выполнив такой разогрев и последующее расслабление, скрестите руки за спиной, держаться нужно прямо — затылок строго продолжает линию спины — и сделать — медленно! — движения головой: спереди — назад; справа — налево; набок, прижимая ухо к плечу; повороты шеи в

- обоих направлениях. Делать это по желанию, но не менее 20 раз (если у вас шейный остеохондроз, не более 2 раз).
4. Легко потрясите головой во все стороны (по самочувствию).
5. Сожмите кулаки, зажав большие пальцы внутрь, поднимите руки перед собой под углом 45°, глубоко вдохните и, не выдыхая, оттяните плечи назад, голову запрокиньте так, чтобы затылок максимально прижался к плечам; сжимая кулаки, сохраните эту позу некоторое время, потом резко расслабьтесь, выдохните, опустите руки.
6. Чтобы потянуть и размять плечи, нужно переплести руки: пропустите локоть левой руки по внутреннему сгибу правой руки; левый локоть должен выступать вправо от правой руки; соедините ладони, большие пальцы вместе (обе кисти находятся на уровне лица, правая рука по-прежнему остается ниже левой). Выдохните глубоко, удерживая сжатыми переплетенные руки, при выдохе уже присоединит растягивание между лопатками; выдохните; вытягивайте руки, не разводя их, особенно следите за тем, чтобы локоть левой руки оставался в правой руке, не давайте ему соскользнуть влево.
7. Сделать то же самое с правой рукой. Повторить не менее трех раз. Это упражнение бесценно для плеч и особенно для трапецевидной мышцы.

Семь упражнений для поясницы

- Этот небольшой комплекс упражнений служит отличной профилактикой остеохондроза поясничного отдела позвоночника. Включите его в утреннюю гимнастику и выполняйте ежедневно. Он не займет много времени. Пользу же принесет огромную: поможет сохранить ваш позвоночник гибким, подвижным до преклонного возраста.
1. Вис или полувис на перекладине, которую можно прибить над дверью, в течение 7—10 с.
 2. И.п. — стоя, руки на бедрах. Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Повторите по 10 раз в каждую сторону.
 3. И.п. — стоя, руки на бедрах. Движения тазом вперед, назад. Повторите по 10 раз в каждую сторону.

4. И.п. — стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Сложитесь как перочинный ножик, затем вернитесь в и.п. Повторите 15—20 раз.
5. И.п. — лежа на животе, упор согнутыми руками в пол. Выпрямите руки, отождитесь от пола, не отрывая ног. Повторите 10—15 раз.
6. И.п. — стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Максимально прогните спину вверх, вернитесь в и.п. Повторите 10—15 раз.
7. И.п. — лежа на спине. Прижмите согнутые в коленях ноги к груди. Повторите 10—15 раз.

Упражнения для профилактики плоскостопия

1. И.п. — сидя на полу, ноги прямые. Обопритесь сзади руками о пол. Приподнимите ноги над полом и выполните круговые движения ступнями, 18—20 кругов в каждую сторону.
2. И.п. — сидя. Сводите и разводите пальцы ног. Упражнение можно усложнить: пальцами ног захватите мелкие предметы с пола и перенесите их с места на место.
3. И.п. — о.с. Согните и разогните ступню, расслабьтесь. 18—20 раз каждой ногой.
4. И.п. — о.с. Правая нога отведена назад на носок. Подтяните ее к левой, напрягая мышцы бедра и поясницы. То же другой ногой. 8—12 раз.

Комплекс упражнений для профилактики сколиоза

Предназначен для поддержания гибкости позвоночника и укрепления здоровья. Выполняется дома либо в спортзале на ковриках. Первые два упражнения можно делать утром после пробуждения, еще в постели. Для последующих упражнений требуется жесткая поверхность, т. е. для их выполнения необходимо расположиться на полу.

Примечание. При выполнении упражнений важно соблюдать единство движения, дыхания и внимания. Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. Изменение ритма дыхания при выполнении физических упражнений сопровождается

изменением ритма кровообращения и др., что способствует тренировке сердца и сосудистой системы, активизирует циркуляцию крови и кислорода по телу, усиливает питание мозга и т. д. Концентрация внимания во время выполнения упражнений на позвоночнике или других напряженных местах способствует усилению воздействия упражнений на организм. При этом можно подключить положительные установочки типа: «Мое самочувствие улучшается», «Я здоров и спокоен», «Мой позвоночник здоров и крепок» и т.д.

Помогивания. И. п. — лежа лицом вверх, руки выпрямлены за головой, стопы перпендикулярны полу. С усилием вытянуть правую руку за голову, а правую ногу вытягивать от себя, продвигая пятку вперед, пальцы ног вытягивая в сторону лица. Затем растягивать левую сторону тела, с усилием вытягивая левую руку и левую ногу. Вытягивая одновременно обе руки и обе ноги, стараться растягивать позвоночник. Затем — растяжения «по диагонали», вытягивая разноименные руки и ноги. После этого — восстановление симметрии, одновременное вытяжение рук и ног. Дыхание произвольное. Внимание — на позвоночник.

Золотая рыбка. И. п. — лежа лицом вверх, ладони положить под шею, ноги прижать друг к другу, пальцы ног потянуть в сторону лица, локти и все тело прижать к полу. Не отрывая выпуклые части тела от пола, делать быстрые колебания вправо и влево. Дыхание произвольное. Внимание — на кровеносную систему.

Упражнение для катиларов. И. п. — лежа на спине поднять вверх обе руки и ноги. Ступни ног параллельны полу, ладони параллельны друг другу. При выпрямленных локтях и коленях делайте быстрые вибрации ладонями и стопами. Дыхание произвольное. Внимание — на катилары.

Упражнения для диафрагмы и позвоночника

1. И. п. — сомкнуть ладони и установить их в области диафрагмы на грудную клетку, локти развести в стороны. Сомкнуть стопы, колени развести в стороны, по возможности прижимая их к полу. Вначале делать массаж средней линии грудной клетки сомкнутыми ладонями, затем вытягивать

на полную длину руки и возвращать их в и. п., не размыкая ладоней. Затем двигать сомкнутыми стопами вперед — назад. Дыхание произвольное. Внимание — на диафрагму и позвоночник.

2. И. п. — то же. Одновременное движение сомкнутых рук и стоп. Внимание и дыхание — то же.

3. И. п. — лежа, руки выпрямить в стороны и положить на пол. Поставить одну стопу пяткой на пальцы другой стопы. Делать повороты стоп вправо и влево, стараясь уложить их параллельно полу. Одновременно поворачивать голову в противоположную повороту стопы сторону. Затем поменять положение стоп и повторить упражнение. Дыхание произвольное. Внимание — на позвоночник.

4. И. п. — то же. Правую стопу поставить на левое колено. Делать повороты ног вправо, одновременно поворачивая голову влево. Затем — повороты ног влево, головы — вправо. Дыхание произвольное, внимание — на позвоночник и шитовидную железу.

5. И. п. — то же. Согнуть колени и делать повороты, укладывая бедра справа или слева от корпуса. При этом голову поворачивать в противоположную сторону. Дыхание произвольное, внимание — на позвоночник.

6. И. п. — то же. Выпрямить ноги, поставить их перпендикулярно полу, вращательные движения ногами. Внимание — на тазобедренный сустав, дыхание произвольное.

7. И. п. — то же. На вдохе поднять ноги над полом на высоту около 5 см, держать их на задержке дыхания, опустить ноги на выдохе. Внимание — на брюшной пресс.

8. Лежа на полу взяться руками за колени, повороты всем телом вправо, влево. Дыхание произвольное, внимание — на позвоночник, плечевой пояс и тазобедренный сустав.

9. Сесть на пол, обнять руками колени, сгруппироваться, наклонив голову к коленям, округлив спину. Перекачиваясь по позвоночнику от копчика до головы и обратно, совершать ритмичные качания. Внимание — на позвоночник.

10. И. п. — лечь на пол лицом вниз, руки вдоль тела. Поднимать поочередно ноги, затем обе вместе. Внимание — на позвоночник и мышцы спины.

11. И.п. — то же. Поднимать одновременно руки и ноги. Внимание — то же.
12. И.п. — то же. Поднимать верхнюю часть тела без помощи рук. Внимание — то же.
13. И.п. — стоя. На вдохе руки с переплетенными пальцами поднять над головой. На задержке дыхания потянуться вверх, вытягивая и выравнивая позвоночник. На выдохе наклониться вперед, вытягивая вперед подбородок. На задержке дыхания — пауза, внимание на брюшину и внутренние органы. На вдохе выпрямиться с прямой спиной.
14. И.п. — то же. Руки с переплетенными пальцами поднять над головой. Потянуться вверх, вытягивая и выравнивая позвоночник. Вытянуть голову вверх и выровнять шею. Зафиксировать вниманием правильное положение позвоночника. Плавно опустить руки через стороны вниз. *В течение дня следить за осанкой!*

САМОМАССАЖ И ЕГО ПРИЕМЫ

Самомассаж — необходимое дополнение к занятиям физической. С помощью приемов массажа можно снять боль, возникшую в перенапряженных мышцах, расслабиться, а в случае усталости — вернуть бодрость и хорошее настроение.

Перед началом самомассажа необходимо тщательно проветрить помещение. С рук снять все украшения, поскольку они могут травмировать кожу. Руки следует хорошо вымыть с мылом, протереть спиртом или одеколоном.

Но прежде чем провести сеанс самомассажа, необходимо познакомиться с техникой приемов, узнать их действие на кожу, мышцы, нервы, весь организм.

1. Поглаживание. Это самый простой, легкий, но очень важный прием, который действует успокаивающе на нервную систему, улучшает функции потовых и салюнных желез, ускоряет ток лимфы и крови в поверхностных сосудах, что улучшает питание кожи, а следовательно, и ее внешний вид. Выполняется поглаживание ладонью. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слегка обхватывает его и без усилий

скользит по коже. Поглаживанием начинают и заканчивают самомассаж.

2. Выжимание. Давление на тело осуществляется основанием или ребром большого пальца, все пять пальцев при этом согнуты. Выжимание согревает мышечную ткань и кожу, улучшает их питание, возбуждает центральную нервную систему, оказывает тонизирующее влияние на организм в целом. На мелких мышцах кисти выжимание лучше выполнять подушечкой большого пальца.

3. Разминание. Это основной массажный прием, который позволяет проработать очень глубоко все мягкие ткани (до кости), усиливает кровообращение и лимфоток. Этот прием является хорошей гимнастикой для сосудов, мышц, связок, благодаря которой они становятся более эластичными. Применяются следующие виды разминания: *ординарное*, *двойной гриф*, *двойное кольцевое*, *продольное*, *разминание кулаками* и др.

Ординарное разминание — при этом мышца захватывается всеми пальцами кисти, оттягивается от костного ложа и разминается между большим и четырьмя пальцами, одновременно смещается в сторону мизинца.

Двойной гриф — техника точно такая же, как при ординарном разминании, только одна рука отягощает другую.

Двойное кольцевое разминание делают двумя руками одновременно. Мышца обхватывается попеременно двумя руками, слегка приподнимается, а затем разминается, переходя из одной руки в другую; при этом из рук ее не выпускают. Руки попеременно продвигаются вдоль мышцы.

Продольное разминание проводится только на мышцах бедра. Обе руки накладываются на массируемый участок симметрично друг другу, пальцы захватываются попеременно то правой, то левой рукой и смещаются в противоположную сторону.

Разминание кулаками. Кулаки располагаются рядом друг с другом на мышце. Вращая кисти влево, разминают 1—2 раза, а затем вправо — тоже 1—2 раза. Этот прием проводится как на крупных, так и на плоских мышцах.

Разминание подушечками пальцев. Прием универсальный, применяется на любых мышцах. Пальцы должны располагаться так, чтобы как можно глубже проникнуть в массируемую мышцу.

4. Потряхивание. Проводится после разминания на больших поверхностных мышечных группах — на икроножных, бедренных, ягодичных и других мышцах. Мышцы должны быть максимально расслаблены. Мышца потряхивается минущем и большим пальцем, остальные пальцы слегка приподнимаются.

5. Растирание. Этот массажный прием предназначен в основном для воздействия на суставно-связочный аппарат. Его можно выполнять подушечками пальцев как прямолинейно, так и спиралевидно, кругообразно. Если надо усилить растирание, тогда прием проводят с отгибанием с помощью другой кисти. Растирание выполняют и гребнями пальцев, сжатых в кулак.

6. Поколачивание. Проводится ребром кисти, пальцы согнуты в кулак, мизинец слегка разжат. Удары должны следовать один за другим непрерывно, в быстром темпе, но не вызывая боли.

7. Поглаживание. Выполняется расслабленной кистью, одной или двумя руками попеременно.

8. Рубление. Выполняется: ребром ладони, кисть при этом вытянута, пальцы разведены и расслаблены.

Движения в суставах проводятся после глубокой проработки суставов, связок, сухожилий. При выполнении приема следует быть осторожным, чтобы не причинить себе боль.

Самомассаж имеет и недостатки — ему не поддаются труднодоступные участки тела, но при самомассаже легче дозировать приемы, избежать болей и синяков на теле.

За один сеанс не следует выполнять много приемов, выбор должен определяться удобством и эффективностью их применения на том или ином участке тела, суставе. Там, где возможно (бедро, живот, голень, ягодичные мышцы), самомассаж делают двумя руками или с отгибанием с помощью другой руки. Самомассаж может быть общим и частичным.

Общий начинают с бедра, затем переходят к коленному суставу (так же обрабатывается второе бедро и коленный сустав). Затем массируют голень, голеностопный сустав, стопу, затем — туловище с одной и другой стороны, шею, далее — поочередно руки, широчайшие мышцы спины, живот, затем — область таза, поясницу, спину и, наконец, голову.

При проведении самомассажа необходимо выбрать наиболее удобное, без статических напряжений положение тела, максимально расслабить массируемые мышцы и суставы.

Бедро. Самомассаж бедра начинают с поглаживания двумя руками. Руки двигаются от коленного сустава к паху. Затем проводят выжимание ребром ладони (4—5 раз), после этого 3—4 раза двойное кольцевое разминание на внутренней, средней и наружной части бедра. И снова выжимание (2—3 раза) и разминание (3—4 раза). Растирание проводится с внешней стороны бедра гребнями пальцев, сжатых в кулак, — прямолинейное, спиралевидное и кругообразное с отгибанием с помощью другой руки. Заканчивают самомассаж бедра ударными приемами — поколачиванием, похлопыванием или рублением и потряхиванием мышц.

Коленный сустав. Применяют поглаживание двумя руками, затем растирания — прямолинейные и кругообразные — основанием обеих ладоней, фалангами согнутых пальцев, подушечками пальцев обеих рук и заканчивают активными движениями в суставе с последующим поглаживанием.

Голень. Начинают самомассаж с икроножной мышцы, где применяют: поглаживание 2—3 раза (все движения должны быть направлены от ахиллова сухожилия к подколенной ямке), затем выжимание ребром ладони, разминание — одностороннее и двойное кольцевое: движения прямолинейные, штрихообразные и кругообразные. Заканчивают потряхиванием и поглаживанием.

Стопа и голеностопный сустав. На голеностопном суставе, ахилловом сухожилии применяют всевозможные растирания — прямолинейное, кругообразное, спиралевидное — как подушечками пальцев, так и гребешками пальцев, ребром ладони. Все движения выполняются вдоль ахиллова сухожилия — от пятки до икроножной мышцы.

Особое внимание нужно обратить на массаж подошвы, так как здесь имеются чувствительные зоны, связанные с определенными органами тела — желудком, печенью, кишечником, сердцем и др., и раздражение этих зон может неблагоприятно сказаться на функциях данных органов.

Применяются следующие растирания:

- прямолинейное и кругообразное гребнями пальцев;

- кругообразные движения фалангами пальцев;
- кругообразные движения подушечками четырех пальцев.

Во всех случаях направление кругообразных движений пальцев должно быть в сторону мизинца.

Массаж стопы начинают с поглаживания подлема стопы — от пальцев к голеностопному суставу 2—3 раза. После этого приступают к общему растиранию всей стопы. Растирания на стопе делают в поперечному, и по наружному краям стопы. Затем делают кругообразными движениями подушечек пальцев делают растирания от ногтя до основания пальца. После растирания проводят активные и пассивные движения: сгибание, разгибание и вращение.

Грудь. При растирании «грудь» объединяет переднюю часть грудной клетки, боковые грудные мышцы и межреберные промежутки, заполненные мышцами, которые участвуют в акте дыхания.

Применяются следующие приемы:

- поглаживание — в поперечном или зигзагообразном направлении снизу вверх к подмышечной впадине;
- выжимание — одной рукой по трем линиям, обходя сосок, один раз под ним и два раза над ним по направлению от грудной к подмышечной впадине (4—6 раз);
- разминание — ординарное фалангами согнутых пальцев, подушечками — четырех пальцев, основанием ладони.

Женщинам — самомассаж проводят выше и ниже молочных желез.

Руки. Массаж рук начинают с плеча. Первой массируется двуглавая мышца — бицепс, затем трехглавая — трицепс. Массаж проводят от локтевого сустава по направлению к подмышечной впадине.

Применяются следующие приемы:

- поглаживание — (3—4 раза);
- выжимание — ребром ладони от локтевого сустава к шее (3—5 раз);
- разминание — фалангами пальцев, ребром ладони.

Заканчивают массаж потряхиванием и поглаживанием.

Массаж локтевого сустава выполняют растиранием одними, двумя и всеми пальцами. После этого массируют предплечье: поглаживание, выжимание, разминание, по 3—5 раз каждый прием.

Затем приступают к растиранию пальцев, кистей и лучезапястных суставов. При этом применяются всевозможные приемы, движения — энергичные, чтобы проработать связки.

Шей. Мышцы шеи массируют в положении сидя или стоя. Начинают массаж с задней ее части.

Применяют следующие приемы:

- поглаживание одной или обеими руками; выжимание ребром ладони, бугром большого пальца;
- разминание подушечками четырех пальцев одной руки путем прикладывания мышц к костному ложу и одновременного смещения в сторону мизинца. Начинают разминание от затылочной кости по направлению к лопаткам, 4—5 раз с одной и другой стороны. После этого делают 3—4 поглаживания и повторяют разминание. Далее приступают к поглаживанию наплечья от уха по направлению к плечевому суставу (3—4 раза). Затем делают выжимание (3—4 раза) и разминание;
- растирание кругообразное, пунктирное выполняют около позвонков шеи (вдоль) и в области затылка тремя и всеми пальцами обеих рук.

Завершают самомассаж задней части шеи поглаживанием. Затем переходят к самомассажу передней части шеи. Поглаживание выполняют попеременно ладонями от челюсти к груди. После этого переходят к кругообразному разминанию подушечками четырех пальцев грудино-ключично-сосцевидной мышцы: от мочки уха вниз по переднебоковой поверхности шеи к груди. Растирание вокруг мышцы за ухом делается кругообразно одним и двумя пальцами 3—4 раза, чередуя разминание с поглаживанием и разминанием этой мышцы.

После самомассажа шеи проводят всевозможные вращения головы, но они не должны быть резкими и грубыми.

Живот. Самомассаж мышц живота делают в положении лежа, причем для лучшего расслабления мышц необходимо согнуть ноги в коленях.

Применяют следующие приемы:

- поглаживание, которое выполняется двумя руками попеременно от лобковой кости до реберного угла. Начинают с правой стороны от косых мышц живота и постепенно

передвигают  к левому боку. Повторяют 3—4 раза. Затем делают поглаживание по ходу толстого кишечника справа к левому под реберью и вниз к паху;

• выжимание, при этом левая кисть удерживается с правой стороны на области аппендикса и выполняется прием снизу вверх. Постепенно рука продвигается влево до конца, а правая рука двигается по тем же направлениям, только с левой стороны вперед. Повторяется 3—4 раза. Затем выжимание выполняется по ходу толстого кишечника также 3—4 раза;

• растирание пальцами и спиральное выполнение гребнями пальцев, согнутых в кулак. Направление — от подберья вниз и вверх, а также попеременно;

• разминание кругообразное, перекатом, гребнеобразное, двойное колесное, т. е. всевозможные приемы во всех направлениях, также круговые движения по часовой стрелке.

Массаж живота лучше делать через 1,5—2 ч после еды. Но перед тем как приступить к массажу, необходимо освободить кишечник и мочевой пузырь.

Послеоперационная область. Поглаживание проводят тыльной стороной кисти .

Затем выполняется выжимание основанием обеих ладоней от крестца в стороны. Растирания делают тыльной стороной кисти одной руки и гребнями кулака. Постепенно растирания делают наклонно вперед, назад, в стороны и круговые движения тазом, затем круговые движения туловищем в обе стороны, выпрямляясь после каждого круга, чтобы сделать вдох. После массажа поясницы полезно повисеть на перекладине.

Ягодичные мышцы. Массируются в положении стоя. Применяют поглаживание, выжимание и разминание гребнями кулаков, прямое линейное и кругообразное.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ УТОМЛЕНИЯ

Упражнение «Голова»

Станьте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад. Постарайтесь сейчас почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас налет огромный голубиный убор, который давит на голову в том месте,

в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли. Данное упражнение помогает снять неприятные соматические ощущения: головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Упражнение «Руки»

Сядьте на стул, немного выгнув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук в землю. Вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1,5—2 минуты, а затем слегка потрясите кистями рук. Легко встаньте и пройдитесь. Упражнение снимает усталость, способствует установлению психического равновесия, баланса.

Упражнение «Внутренний дух»

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук ... теплым, ровным и расширяющим светом. По мере движения луча расслабляются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, ослабевают зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым, сильным и красивым! Я все буду делать хорошо!» Данное упражнение направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности.

Упражнение «Пресс»

Представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавая возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное

с нею. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет. Данное упражнение способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. *Упражнение не рекомендуется людям, страдающим сердечно-сосудистыми болезнями.*

Упражнение «Дерево»

Упражнение выполняется стоя. Представьте себя деревом. Необходимо детально проиграть в сознании образ этого дерева: его мощный или гибкий ствол, переплетающиеся ветки, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Необходимо почувствовать как можно более реально питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля — это символ жизни, корни — это символ стабильности, связи человека с реально-стью. Представление человеком вросших в землю корней его дерева актуализирует внутреннее взаимодействие и укрепляет уверенность в себе. Упражнение направлено на формирование внутренней стабильности, баланса нервно-психических процессов.

Упражнения для расслабления мышц лица (предотвращение головной боли)

- Движения бровями вверх-вниз: быстро поднимите брови, а затем расслабьте их и дайте опуститься.
- То же самое проделайте с правой и левой бровью поочередно (если не получится, попробуйте сделать это, придерживая «пассивную» бровь пальцами).
- Сильно скосите правый глаз и расслабьтесь. При этом надавите на правую сторону лица так, чтобы приподнялся уголок рта. То же самое проделайте с левой стороной лица и левым глазом.
- Глубоко нахмурьтесь, а затем расслабьтесь. После этого, сохраняя расслабленность лица, пальцами глубоко сдвиньте брови к переносице, после чего отпустите.

- Наморщите нос, как будто нюхаете что-то неприятное.
- Скорчите несколько рож — для этого можно даже воспользоваться зеркалом. Помимо расслабления мышц лица, это еще и поднимет вам настроение. Только постарайтесь это сделать так, чтобы вас в этот момент не видели коллеги.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА

Глубокое дыхание для снятия стресса

Несколько минут, посвященных следующему упражнению, дадут вам несколько часов приятного расслабления.

1. Примите удобную позу. Закройте глаза. Если вы сидите, то держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать.
2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите глубоко и диафрагмой одновременно (живот должен выпячиваться, а не втягиваться).
3. Медленно и полностью выдохните через рот.
4. Во время дыхания
 - а) либо медленно считайте до 6 или 8 во время вдоха и до 8 или 12 во время выдоха (выдох длится дольше),
 - б) либо при каждом выдохе говорите про себя медленно: «Я», а при каждом выдохе: «расслабляюсь»,
 - в) либо медленно и глубоко вдохните, говоря про себя: «Будь, 2, 3, 4, 5, 6», затем медленно выдохните, произнося про себя: «расслаблен, 2, 3, 4, 5, 6».
5. Повторите упражнение 8 раз или столько, сколько будет удобно.
6. В течение нескольких минут полежите спокойно и нормально подышите, радуясь ощущению полного расслабления.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения у детей

1. Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторять следует 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

2. Делают двумя прецизными орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение также развивает тонкую моторику рук.
3. Слетка массируют кончик мизинца.
4. Помещают орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слетка нажимают и делают орехом круговые движения (3 мин).

Кинезиологический комплекс упражнений, направленных на снятие стресса

1. «Лобно-затылочная коррекция» (фронтально-окипительная коррекция). Одна ладонь кладется на затылок, другая — на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации. Глубокий вдох-выдох. Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется от 30 с до 10 мин.
2. «Луч света». Направить яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30 до 60 с. Во время упражнения смотреть на черный лист бумаги.
3. «Молния». Провести рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (растегивая и застегивая молнию). Затем провести рукой вдоль заднего срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (растегивая и застегивая молнию сзади). Движения проводить вверх-вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх.
4. «Ахилл». Легко ущипнуть одноименными руками оба ахиллова сухожилия, затем подколенные сухожилия мягко погладить несколько раз, сбрасывая в стороны и наружу.
5. «Уши». Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассировать участок от соседнего отростка за ухом по направлению вниз к ключице — 5 раз.
6. «Поступкивание». Сделать массаж в области вилочковой железы в форме легкого постукивания 10—20 раз круговыми движениями слева направо.

НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Профессия учителя изобилует стрессогенными ситуациями, поэтому важным условием сохранения и укрепления здоровья педагога выступает его умение своевременно «сбрасывать напряжение», снимать «внутренние зажимы», расслабляться. Точное значение слова «релаксация» (лат.) — расслабление, снятие напряжения.

Метод активной нервно-мышечной релаксации предложен Э. Джекобсоном и состоит из серии упражнений по произвольному расслаблению основных мышечных групп тела. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного напряжения и быстро следующего за ним расслабления соответствующей мышечной группы.

Субъективно процесс расслабления представлен ощущениями размягчения, распространения волны тепла и приятной тяжести в прорабатываемом участке тела, чувством покоя и отдыха. Названные ощущения — следствие устранения остаточного, обычно незаметного напряжения в мышцах, усиления кровенаполнения сосудов данной области и соответственно усиления обменных и восстановительных процессов.

Для снятия усталости, эмоционального напряжения активной релаксации подлежат все основные участки тела, прорабатываемые в определенной последовательности, например: мышцы конечностей (ноги, руки), туловище, плечи, шея, голова, лицо. Ниже приводится базовый комплекс упражнений нервно-мышечной релаксации в несколько сокращенном варианте Д. Гирдано и Дж. Эверли (в переводе А. Б. Леоновой и О. Н. Могилевой). Время, требуемое для его выполнения на начальных стадиях тренировки, составляет 18—20 мин.

Представленный комплекс упражнений может быть дополнен аналогичными по типу и сложности упражнениями для тех же участков тела с целью более полного их расслабления. Для пополнения цикла упражнений, а также ознакомления с примерами использования метода нервно-мышечной релаксации в качестве самостоятельного профилактического средства целесообразно обратиться к книге Д. Митчелл (L. Mitchell) «Простая релаксация: психологический метод снижения напряжения».

Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению являются болезни соответствующих органов, возраст до 12 лет. При наличии каких-либо заболеваний перед началом использования приемов нервно-мышечной релаксации требуется пройти консультирование и получить разрешение у врача.

Текст сеанса активной релаксации

Вводная информация

Основные предпосылки занятий нервно-мышечной релаксацией состоят в следующем:

1. Стресс и тревожность связаны с мышечным напряжением.
 2. При ослаблении напряжения мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживания беспокойства, тревоги, других проявлений повышенного возбуждения. Ощущения расслабления мышц легче достигнуть при сравнении с напряжением.
 3. Использование приемов релаксации — мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие. Это активно вырабатываемый навык, и, как всякий навык, он требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся форсировать овладение этой процедурой. Но для того, чтобы добиться успеха, нужны практика и терпение.
- И тем не менее, неужели Ваше здоровье и хорошее самочувствие не стоят 15 мин ежедневных занятий?

Предварительная инструкция

Прежде чем начать заниматься, найдите спокойное место с приглушенным освещением. Сядьте в удобное кресло. Освободитесь от стесняющей Вас одежды — жмуших поясков, талистков, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите часы, очки или контактные линзы...

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 с (повторяются дважды). Однако если Вы чувствуете остаточное напряжение в мышце, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до семи

раз. Следует помнить, что мышечное напряжение не обязательно нервно-мышечной боли или другим неприятным ощущениям — произвольной дрожжи, подергиваниям и др. В этих случаях следует снизить степень произвольного сокращения или просто отказаться от упражнения. Если Вы хотите расслабить все тело, то на это потребуется около 20 мин. Можно сократить это время, релаксируя меньшее число мышечных групп.

И наконец, во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

Основная инструкция

Теперь Вы готовы к постепенному расслаблению бошинства мышечных групп для того, чтобы достигнуть состояния общей релаксации. Расположитесь как можно удобнее, пусть ничто Вас не стесняет... закройте глаза. Начнем с того, что обратим внимание на Ваше дыхание. Дыхание — это метроном нашего тела. Так давайте посмотрим, как работает этот метроном. Следите внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того, как Вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на вашем дыхании... (пауза 30 с).

В каждом случае, когда мы будем фокусировать внимание на определенной мышечной группе, перед началом выполнения упражнения я дам подробные объяснения относительно того, как его надо делать. Поэтому не начинайте упражнения, прежде чем я скажу: «Готовы? Начали!»

Грудная клетка

Расслабление начнем с грудной клетки. Советую Вам, но только по моему сигналу и не раньше, сделать очень-очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который Вас окружает. Сделаем это сейчас. Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох. Самый глубокий вдох! Глубже! Еще глубже! Задержите воздух... и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли Вы напряжение в грудной клетке во время

вдох? Заметили ли Вы расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем, оценим его, поскольку придется повторить это упражнение. Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попробуйте сосредоточиться на разнице Ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова.

(Между упражнениями пауза в 10—15 с.)

Нижняя часть ног

Обратимся к ступням и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь я попрошу Вас оставить пальцы ног на полу и поднять обе пятки так высоко, как только это возможно. Готовы? Начали! Поднимите Ваши пятки! Поднимите их обе очень высоко. Еще выше! Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пятки высоко. Очень высоко! А сейчас еще выше, выше! Задержите! А теперь расслабьте. При расслаблении Вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног. Выше! Еще выше! Еще! Задержите их! И расслабьте... Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Еще выше! Ну еще чуть-чуть! Задержите! Расслабьте... Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попробуйте почувствовать это покалывание, а возможно, и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее (пауза 20 с.).

Бедра и живот

Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это упражнение очень простое. По моей просьбе надо вытянуть пря-

мо перед собой обе ноги; если это неудобно, можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Давайте начнем. Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой. Прямо! Еще прямей! Прямей, чем было! Задержите! И расслабьте... Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали Вы напряжение в бедрах? Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Вытяните обе ноги перед собой. Прямо! Еще прямей! Прямей, чем было прежде! Задержите. И расслабьте...

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, поставьте себе, что Вы на пляже и зарываете пятки в песок. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже упирайтесь пятками! Еще тверже! Тверже, чем было прежде! Задержите напряжение! И расслабьте. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол. Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Еще! И расслабьте. Теперь в верхней части Ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам расслабиться еще больше. Еще! Сосредоточьтесь на этом ощущении (пауза 20 с.).

Кисти рук

Перейдем к рукам. Сначала я Вас попрошу одновременно сжать руки в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко. Крепче, чем до сих пор! Еще крепче! Задержите! И расслабьте. Это прекрасное упражнение для тех, чьи руки устали от письма в течение дня. Теперь давайте повторим. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко. Крепче! Еще крепче! Еще! Задержите и расслабьте...

Для того, чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Раздвиньте Ваши пальцы широко. Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьте. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Растопырьте Ваши пальцы. Шире! Еще шире! Максимально широко! И расслабьте. Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях. Запомните эти ощущения (пауза 20 с.).

Плечи

Теперь давайте поработаем над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам (мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч). Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите плечи. Поднимите их, выше. Еще! Выше, чем было! Задержите! Расслабьте. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Поднимайте Ваши плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И расслабьте. Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее (пауза 20 с).

Лицо

Перейдем к лицевой области. Начнем со рта. Первое, о чем я попрошу, — улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть улыбка «до ушей». Готовы? Начали! Улыбнитесь широко. Еще шире! Шире некуда! Задержите это напряжение! И расслабьте. Теперь повторим это упражнение. Готовы? Начали! Широкая улыбка! Широкая улыбка! Еще шире! Шире! Задержите! И расслабьте.

Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто Вы хотите кого-то поцеловать. Готовы? Начали! Сожмите губы вместе. Очень крепко сожмите их. Еще! Крепче! Сожмите их максимально крепко и плотно. Расслабьте. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Сожмите губы! Крепче! Вытяните их немного вперед! Еще крепче! Задержите! И расслабьте. Распустите мышцы вокруг рта — дайте им расслабиться! Еще больше и больше расслабьте их.

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в Ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза. Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Задержите! Расслабьте. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Закройте плотнее Ваши глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! Расслабьте.

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что Ваши глаза

должны быть при этом закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко. Как можно выше! Еще выше! Так высоко, как это только возможно! Задержите! Расслабьте. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите брови. Еще выше! Как можно выше! Задержите их в этом положении! И расслабьте. Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица (пауза 15 с).

Заключительный этап

Сейчас Вы расслабили большинство основных мышц Вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые вы напрягли, а затем расслабили. По мере того, как я буду называть их, старайтесь их расслабить еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в Ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающую нижнюю часть лица, затем оно спускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются Ваши ноги, начиная с бедер, кончая икрами и ступнями. Вы чувствуете, что Ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и наслаждайтесь чувством расслабления (пауза 2 мин).

Выход из состояния релаксации

Теперь постараемся вернуться в окружающий Вас мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет Вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, откройте глаза и Вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать. Давайте начнем: 1, 2 — Вы начинаете пробуждаться, 3, 4, 5 — появляется ощущение бодрости, 6, 7 — напрягите кисти и ступни, 8 — потянитесь, 9, 10 — откройте глаза. Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясно, Ваше тело отдохнуло.

В дополнение к приведенному тексту сеанса нервно-мышечной релаксации можно сказать следующее:

- применение данного метода эффективно в качестве базового средства формирования состояний аутогенного погружения. У абсолютного большинства ранее не занимавшихся лиц удается вызывать полноценное состояние релаксации уже на первом занятии;
 - приведенный текст сеанса можно рассматривать в качестве ориентировочной схемы. В разумных пределах можно (и нужно) варьировать текст с целью подчеркивания наиболее важных моментов для обеспечения полного расслабления. Так, в случае необходимости можно давать более развернутую характеристику ощущений, сопровождающих расслабление определенных мышечных групп, например детализировать зоны и направления распространения ощущений тепла и тяжести, а также сопутствующие им явления;
 - перечень приведенных упражнений может быть расширен за счет включения дополнительных приемов аналогичного типа. Так, для более полного снятия напряжения перенапряженных мышц шеи (и, в дополнение, кожного покрова головы) следует ввести специальные упражнения для этих зон: откидывание головы назад с поднятым подбородком и, наоборот, упор подбородка в область грудины и ключиц. При этом надо фиксировать внимание выполняющего упражнение на возникновении тепловой, почти горячей зоны в области основания затылка;
 - акцентирование в приведенном тексте ощущений тяжести и расслабления, возникающих после выполнения каждого упражнения, должны быть дополнены фиксацией внимания и на ощущениях тепла. Это препятствует возникновению ощущений непреодолимой тяжести в теле в пострелаксационный период.
- Кроме того, обогащается спектр субъективных переживаний состояния релаксации и облегчается переход к активному состоянию «на выходе» из расслабления. Для активизации состояния на этапе выхода и формирования оптимального рабочего состояния целесообразно сочетать элементы текста из раздела «Выход из состояния релаксации» с выполнением соответствующих дыхательных упражнений, потягиваний и других видов разминки, цветомузыкальными воздействиями. Такая комплексная активизация особенно важна на начальном этапе обучения.

РЕЛАКСАЦИЯ НА ФОНЕ АУТОТРЕНИНГА (Сокращенный вариант)

В течение 2—5 минут, затраченных на выполнение психотехнических упражнений, учитель сможет снять усталость, обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе.

Осваиваются упражнения для быстрого расслабления. В конце занятия подводятся итоги. При этом особое внимание обращается на ощущения, возникающие при выполнении каждого из упражнений. Делается вывод о целесообразных для каждого человека в тех или иных ситуациях приемах и методах.

Методические рекомендации

1. Аутопугивание. Вначале все учащиеся выполняют АТ под руководством преподавателя. По окончании сеанса преподаватель проводит опрос об ощущениях, испытанных учащимися. Проводится анализ этих ощущений и возможных ошибок, допущенных учащимися при выполнении упражнения. Затем АТ повторяется. Дается задание выполнить упражнение самостоятельно дома перед сном в положении лежа с установкой на последующий глубокий и спокойный сон.

Аутотренинг проводится следующим образом.

Сидя (голова опущена, руки на бедрах) или лежа на спине мысленно несколько раз медленно повторить следующие словесные формулы:

Я расслабляюсь и успокаиваюсь... Мои руки расслабятся и теплеют... Мои руки полностью расслабленные... теплые... Мои ноги расслабятся и теплеют... Мои ноги полностью расслабленные... теплые... неподвижные... Мое туловище полностью расслабленное... теплее... неподвижное... Моя шея расслабляется и теплеет... Моя шея полностью расслабленная... теплая... неподвижная... Мое лицо полностью расслабляется и теплеет... Мое лицо полностью расслабленное... теплое... неподвижное... Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

На начальном этапе тренировки рекомендуется заниматься 4—6 раз в день по 5—10 мин, повторяя каждую формулу от 2 до 6 раз подряд.

Как только после недели регулярных тренировок начнут отчетливо проявляться вызываемые ощущения, необходимо вместо повторения 12 формул ограничиться следующими (их уже только 7, и для занятия аутотренингом потребуется всего 4—5 мин в день):

Я расслабляюсь и успокаиваюсь... Мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные... Мои ноги полностью расслабленные... теплые... неподвижные... Мое туловище полностью расслабленное... теплое... неподвижное... Моя шея полностью расслабленная... теплая... неподвижная... Мое лицо полностью расслабленное... теплое... неподвижное... Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

В дальнейшем эти формулы можно свести к трем:

Я расслабляюсь и успокаиваюсь... Все мои мышцы полностью расслабленные... теплые... неподвижные... Состояние приятного (полного, глубокого) покоя...

Верхом совершенства является умение обходиться только двумя формулами: первой и последней. Для аутотренинга в этом варианте требуется около 1 мин, а при очень высокой тренированности — 10—15 с.

Заканчивать психофизическую тренировку следует следующими формулами:

Весь мой организм отдыхает... Я отдохнул и успокоился... Самочувствие хорошее! С удовольствием перейду к делу!

После этого необходимо неторопливо, на глубоком выдохе хорошо потянуться всем телом, выдохнуть, встать на ноги, сделать несколько простых разминочных упражнений и приступить к делам.

Не всегда есть условия, позволяющие провести даже укороченный сеанс успокаивающего аутотренинга. В этом случае можно даже стои «пропустить» через себя несколько раз подряд только первую формулу, а затем в подходящих условиях выполнить всю процедуру для полного успокоения.

2. Устранение навязчивых мыслей. Сесть в позе «кучера на дрожжах»: правую руку положить на лоб, левую — на затылок (у левой — наоборот), думать о навязчивой мысли и ждать появления синхронной пульсации в кистях обеих рук (на затылке и на лбу). Если пульсации нет, то выждать 1 мин, затем правой рукой скользнуть по носу вниз, а левой — через затылок

вниз и через 2 с руки поменять. Думать о приятном и опять ждать пульсации в течение 1 мин. Затем скользнуть левой рукой по лбу вверх, правой — через затылок вниз.

3. Расслабляющее дыхание. Встать на колени, затем сесть на пятки, ладони на коленях, туловище вертикально, выдохнуть и начать медленный вдох в три фазы:

— медленный вдох диафрагмой (живот выпятит вперед), — продолжить вдох за счет поднимания ребер (заполнение средних долей легких), — приподнять плечи и ключицы, заполняя воздухом верхние доли и вобрав в себя максимальное количество воздуха.

Затем, закрыв глаза, начать медленный выдох в той же последовательности, что и при вдохе: втягивается живот, затем сжимаются ребра и в последнюю очередь опускаются плечи.

На вдохе внимание обращается на последовательное заполнение воздухом нижних, средних и верхних долей легкого. На выдохе внимание концентрируется на таком же последовательном распространении волны расслабления мышц головы, шеи, плеч, рук, груди, спины, живота, ног.

При освоении упражнения и доведении его до автоматизма на выдохе обращается внимание не только на расслабление, но и на потепление мышц.

4. Тонизирующее дыхание. В положении стоя несколько раз повторить упражнение: медленный вдох (как описано в п. 3), а затем резкий выдох через вытянутые трубочкой губы.

5. Походные упражнения. Плохом настроении, апатии, лени, злости, повышенной нервозности и раздражительности. Сесть, скрестив ноги по-турецки, руки положить свободно на колени, спина прямая, плечи немного опущены. Взгляд направить в бесконечность. Все внимание сосредоточить на дыхании. Во время медленного удлиненного выдоха почувствовать, как с потоками воздуха из тела уходит злость, лень, апатия... и тело наполняется освежающими силами, бодростью и т.д.

Упражнение для быстрого расслабления

Лежа на спине, ноги вместе, руки прижаты к туловищу. Закрывать глаза, на 1 с напрячь все тело и резко расслабиться. Мысленно окинуть взглядом себя сверху вниз, от лица до

кончиков пальцев ног, проконтролировав расслабление. Через некоторое время появятся ощущение тепла, которое и должно свидетельствовать о наступлении расслабления. Сосредоточиться на приятных мыслях (отдых в лесу, на берегу реки, представить себя парящим облаком и т.д.). Пребывать в этом положении не менее 5 мин.

Простое расслабление мышц

Данный метод основывается на элементарном знании того, что за существенным напряжением определенной группы мышц закономерно следует расслабление.

Возьмите какой-нибудь предмет цилиндрической формы с таким диаметром, чтобы его можно было обхватить пальцами (это может быть деревянная рукоять швабры, рукоятка какого-либо инструмента, даже ножка стула и т.п.). Держа этот предмет в правой, доминантной (левши — в левой) руке, сожмите его так сильно, будто собираетесь раздавить своими пальцами. Следите за тем, что происходит с вашей рукой. Напряжение вы почувствуете не только в пальцах, но и в предплечье. Когда терпеть станет невозможно, разожмите пальцы (будьте осторожны, особенно если речь идет о топоре или молотке; смотрите, как бы при падении он не повредил вам ногу).

Выполняя упражнение, не обязательно держать предмет на весу. Даже лучше, если вы поставите его на стол или, чтобы не слишком изоштраться при сжимании ножки стула, сядете при этом на пол, придадите предмету устойчивое положение.

После напряжения соответствующей группы мышц закономерным является расслабление — пусть ваша рука свободно свисает или покоится на колене. Сравните ощущение расслабленности с предыдущими ощущениями напряженности. Подобным образом проследите за напряжением мышц ноги. Сядьте на пол, упритесь в него руками позади себя и, подняв ногу, прижмите ступню к стене; давите на нее так, словно хотите ее подвинуть. Следите за мышечным напряжением в ноге, а также в области спины и в руках. Почувствовав изменение, лягте на пол, проследите за ощущениями в конечностях.

Научиться отличать мышечное напряжение от расслабления — необходимое условие подготовки к какой-либо технике

релаксации. Справившись с этой задачей, можно остановить свой выбор на любом из следующих подходов.

Быстрое расслабление

1. Лягте подобнее (одежда ни в коем случае не должна стеснять ваших движений; лучше, чтобы ноги были босыми). Можно накрыться легким покрывалом.
2. Закройте глаза, лежите спокойно, следите за мыслями, возникающими в голове. Не протоняйте мысленных образов, пусть делают, что хотят.
3. Вызовите какое-либо приятное представление (вспомните что-нибудь или немного пофантазируйте) и смотрите его, как фильм. Если в дальнейшем будут вклиниваться неприятные видения (например, воспоминания о таких банальных вещах, как давка в автобусе, или же что-нибудь действительно серьезное), ничего не предпринимайте. Не пробуйте избавиться от них волевым усилием.
4. Согнув ноги в форме буквы «Л», похлопайте по ним снизу вверх и обратно — тем самым вы расслабите мышцы.
5. Сделав глубокий вдох, задержите дыхание. Не делая выдоха, втяните живот и прижмитесь выступающими поясничными позвонками к постеличке, на которой лежите. Зафиксируйте это положение (лежите так до тех пор, пока оно не станет вас тяготить). Сделайте выдох и полностью расслабьтесь. Полежите немного спокойно. Данное упражнение повторите трижды.
6. Сделав вдох, на максимальный срок задержите дыхание в трудной клетке. После выдоха полежите в расслабленном состоянии (не забудьте при этом снова начать дышать, но на дыхание не влияйте, пусть тело дышит само). Повторите это три раза.
7. Сделав вдох, задержите дыхание и, скрестив руки, обнимите себя за плечи, сжимая их как можно сильнее. «Насладившись», сделайте выдох и расслабьтесь. Руки можно оставить в прежнем положении. Полежите немного.
8. Продолжайте держать руки в положении «объятия» (если до этого вы лежали, втянув их вдоль тела, то вернитесь к указанной позе). При согнутых в коленях ногах, если так

- удобнее, поворачивайтесь из стороны в сторону. Побаловав себя таким образом, разожмите свои объятия и, оставаясь в положении лежа, прочувствуйте расслабление.
9. Не спешите закончить релаксацию (это общее правило для всех подобных техник). Лежите, пока вам этого хочется. Затем потянитесь, словно после пробуждения ото сна, и, медленно открыв глаза, потихоньку сядьте.

Антистрессовая релаксация
(рекомендована Всемирной организацией
здравоохранения)

1. Лягте (в крайнем случае — присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.
2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 с задержите дыхание. Выдох произвольные не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5—6 раз. Затем отдохните около 20 с.
3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 с, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу. При этом внимательно следите за тем, что с ним происходит. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отряхнитесь от всего, ни о чем не думайте.
4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас снизу доверху: от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».
5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас: чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как трапичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 с.
6. Считайте до десяти, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабля-

ются. Теперь ваша единственная забота — о том, как насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до двадцати. Говорите себе: «Когда я досчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

Данное упражнение рекомендуется выполнять 2—3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.

**СИСТЕМА РАССЛАБЛЯЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 6—8 ЛЕТ**

Снять напряжение с нервной системы ребенка, успокоить его, расслабить, чтобы на занятии улучшить его работоспособность, помогает система расслабляющих упражнений.

Снять эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций, настроить ребенка на предстоящую работу, научить его саморегуляции помогут расслабляющие упражнения, данные в системе: расслабление по контрасту с напряжением.

Психологи и педагоги, работающие с детьми, знают, как необходима радостно-ненапряженная обстановка на занятиях, на уроках; что в определенной степени зависит от внутренней свободы каждого ребенка.

Большинству детей свойственны нарушения равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегужают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная скованность — важное условие для естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

**Упражнения для расслабления рук, ног и корпуса
по контрасту с напряжением**

«Олени». Ведущий показывает и объясняет: «Представим себе, что мы олени, покажем, какие рога у оленя». (Поднимает

над головой скрещенные руки с широко расставленными вытянутыми напряженными пальцами, затем проверяет степень напряженности мышц каждого ребенка.) «Трудно так держать руки. Напряжение неприятно. Бросьте руки на колени. Расслабьтесь руки. Слушайте стихи и повторяйте упражнения:

А сегодня мы — оленя,
Ветер рвется нам навстречу.
Ветер стих, расправим плечи,
Руки снова на колени.
И теперь — немного лени...
Руки не напряжены и расслаблены.
Знают девочки и мальчики:
Отдыхают все их пальчики».

«Загораем». Ведущий показывает и объясняет: «Представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, ноги и руки поднимаем, держим... Ноги и руки устали. Опускаем. Руки и ноги свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте, как я:

Мы прекрасно загораем!
Выше ноги поднимаем,
Выше руки поднимаем.
Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол, руки — на колени.)

Ноги не напряжены,
Руки не напряжены и рассла-а-блены».

«Кораблик». Ведущий показывает и объясняет: «Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширине плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклонится вправо, и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: прижмите левую ногу, тело наклонится влево, правая нога расслабится. Слушайте и делайте, как я:
Стало палубу качать — ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем, а другую — расслабляем!

Сядьте и слушайте:
Снова руки на колени, а теперь немного лени...
Напряженные устало, и расслабилось все тело...
Наши мышцы не устали и еще послушней стали».

Упражнение для расслабления мышц живота

«Шарик». Ведущий показывает и объясняет: «Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух — будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:
Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.
Шарик лопнул — выдыхаем, наши мышцы расслабляем.
Дышитесь легко, вольно, глубоко».

Упражнение для расслабления мышц шеи

«Любопытная Варвара». Ведущий показывает и объясняет: «Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:
Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.
А потом опять вперед, тут немного отпыхнет.
Шея не напряжена и рассла-а-блена».

Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата — губ, челюстей и языка

Упражнения проводятся аналогично предыдущим. Образы и техника релаксации подсказываются рифмованным текстом.

«Лягушки»
Вот понравится лягушкам: танем губы прямо к ушкам!
Потяну — и перестану, но несколько не устану.
Губы не напряжены и расслаблены.

«Орешек»
Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем.
Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляются.

«Горка»
Кончик языка вниз, язык горкой подниму.
Спинка языка сейчас станет горочкой у нас!

Я растащить ей велосипед — напряженья не люблю.
Язык на место возвращается и приятно расслабляется.

Общее мышечное и эмоциональное расслабление (игра «Волшебный сон»)

«Волшебный сон» проводится после каждого упражнения по расслаблению, а в дальнейшем — как самостоятельная игра, цель которой — релаксации для мобилизации. По усмотрению ведущего используется текст целиком или частично.

Ведущий:

«Все умеют танцевать, бегать, прыгать и играть,
Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.
Замедляется движение, исчезает напряженье».

Умение распознавать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, корпуса, шеи. Дети смогут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем продемонстрировать, как неприятно состояние напряженности. И, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены. Ведь только ненапряженные руки легко выполняют любое действие по нашему желанию. При этом следует обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — длительным.

Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Только когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, можно перейти к целенаправленному внушению. Важно знать, что метод релаксации, по закреплению специалистов, физиологически безопасен и не дает негативных последствий.

В момент внушения дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого внушения —

помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость пользоваться мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Конечно, не все дети овладевают релаксацией сразу. Успех во многом зависит от того, насколько серьезно и регулярно проводится работа и как она продолжается дома. Можно продолжать расслабляющие упражнения в домашних условиях после завтрака, обеда, ужина, по приходе с улицы, а также для снятия возбуждения в результате стрессовых ситуаций. Некоторым, особенно легко возбуждающимся, отвлекающимся детям не удается сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации в первый период (расслабление по контрасту с напряжением, выработка чувства мышц). Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабятся остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Расслабляющие упражнения проводятся в начале и в конце каждого развивающего познавательного занятия (общее время релаксации — не больше 10 мин на каждом занятии).

Методические указания

Процесс обучения релаксации по предлагаемой системе делится на три этапа:

- 1-й — мышечная релаксация по контрасту с напряжением;
- 2-й — мышечная релаксация по представлению; внушение состояния покоя и расслабленности;
- 3-й — внушение мышечной и эмоциональной релаксации, введение формул правильной речи.

На 1-м этапе ведущий объясняет детям, что такое поза покоя. Цель новой игры, описание необходимых действий сопровождается взрослым (ведущий или родитель). Текст дан рифмованными фразами, которые дети не повторяют вслух. Интонация, медленный темп речи ведущего должны способствовать появлению приятных ощущений от расслабленности мышц, создавать

представление об отдыхе, спокойствии. Каждое занятие по релаксации начинается с позы покоя.

Предполагается, что в конце 1-го этапа дети научатся расслабить мышцы рук, ног, корпуса, шеи и живота.

На 2-м этапе можно перейти к расслаблению мышц речевого аппарата и формулам внушения, которые закрепляют ощущения расслабленности и спокойствия.

Голос ведущего должен быть нетрогичным, успокаивающим, речь — четкой, неторопливой. После каждой строфы несколько удлиняются смысловые паузы. Четко звучат логические ударения. Внушение проходит наиболее эффективно, если сам ведущий вызывает у себя те же ощущения, которых он добивается у детей. Практика показала: выход из состояния релаксации должен быть всегда одинаковым и постепенным. Поэтому особенно в первое время следует напоминать детям: «Команды выполнять точно, раньше времени глаза открывать нельзя». Последние фразы, выводящие из состояния релаксации, произносятся громко, бодро и чуть быстрее.

К концу 2-го этапа ведущий вызывает у детей образное представление о расслабленности и спокойствии: предлагается вспомнить, как они затопали на берегу реки, лежали на травке, ощущали тепло лучей солнышка. Чтобы усилить состояние релаксации, в сеансе внушения вводятся сравнения типа «будто мы лежим на травке, на зеленой, мягкой травке...».

Релаксация по представлению подводит ребенка к тому, что он сам сумеет расслабиться, успокоиться, т. е. к возможности саморегуляции.

На 3-м этапе расслабление по контрасту с напряжением исключается. Мышечная релаксация вызывается только внушением. Повторяются уже известные детям формулы и вводятся новые, направленные на формирование навыков правильной речи. Уделяется внимание технике речи («Звук ударный выделяем, паузы мы соблюдаем: Всегда ясно говорим, ни-когда мы не спешим...»).

Как принять позу покоя

Ведущий: «На наших занятиях мы будем учиться экономно расходовать свои силы. Силы нужны человеку, чтобы играть,

думать, заниматься спортом, правильно говорить, писать, считать. Чтобы хорошо работать, нужно уметь и хорошо отдыхать!»

Сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку, руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. Это поза покоя. Все занятия мы будем начинать с позы покоя. И станем понимать: расслабление приятно.

Реснички опускаются, глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряжение улетело и расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке... На зеленой, мягкой травке... Греть солнышко сейчас, руки теплые у нас.

Жарче солнышко сейчас, ноги теплые у нас.

Дышится легко, волно, глубоко.

Губы теплые и влажные, но несколько не устаем.

Губы чуть приоткрываются, всё приятно расслабляется.

И послушный наш язык быть расслабленным привык.

Прочие, быстрее, энергичнее:

«Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.

Крепко пальцы сжать в кулак,

И к груди прижать — вот так!

Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться! Распахнуть глаза пошире — раз, два, три, четыре!»

Дети встают и вместе с ведущим хором произносят:

«Веселы, бодры мы снова и к занятиям готовы».

Формулы правильной речи

Они могут использоваться ведущим изолированно и в тексте «Волшебного сна».

Ведущий:

«Каждый день всегда, везде, на занятиях, в игре Ясно, четко говорим, потому что не спешим.

Паузы мы соблюдаем! Звук ударный выделяем!

И четко нам говорить, и не хочется спешить.

Так спокойно, так приятно. Говорим — и всем понятно».

Как показал опыт, систематические сеансы релаксации эффективны для детей 6—8-летнего возраста. Они помогают

ребяткам стать более спокойными и работоспособными, способствуют созданию радостной и свободной обстановки на занятиях.

ПОПРОБУЙТЕ РАССЛАБИТЬСЯ!

Когда вы физически и эмоционально расслаблены, то организм не испытывает повышенной потребности в кислороде, вызванной напряжением и переутомлением мышц. Расслабление также снижает другие нежелательные проявления стресса, к примеру раздражительность и гнев, которые могут вызвать бронхоспазм, усилить одышку и слабость. Используя некоторые из предлагаемых методик расслабления, вы сможете уменьшить напряжение мышц, которое усиливает затруднение дыхания. Полное мышечное расслабление также позволит почувствовать максимальное удовольствие от всех физических упражнений.

Самое главное в расслаблении — контроль дыхания. Когда вы освоите диафрагмальное дыхание, научитесь расслаблять мышцы плечевого пояса и шеи и делать удлиненный выдох через сложенные трубочкой губы во время стрессовой ситуации, то опережите главную победу в битве против стресса. В подобной ситуации не забывайте про положение тела, сидя или стоя с легким наклоном вперед и опорой для рук.

Первая методика расслабления

Для того, чтобы освоить первую методику расслабления, лягте на удобную кровать и положите одну подушку под голову, а вторую — под колени. В комнате должны быть тишина и покой. Принцип, положенный в основу этой методики, заключается в том, что максимальное расслабление мышц следует за максимальным их сокращением. Напрягать и расслаблять мышцы следует постепенно, по группам.

Мышцы головы и шеи

Потянитесь подбородком к груди изо всех сил, а затылком упритесь в подушку, затем расслабьтесь.

Помогайте головой из стороны в сторону, расслабляя мышцы. Остановитесь в удобном положении.

Мышцы плечевого пояса
Потяните плечи вверх и напрягите мышцы изо всех сил. Расслабьте плечи.

Мышцы рук

Выполняйте попеременно для обеих рук.

Согните руку в локте и сожмите пальцы в кулак; напрягите мышцы изо всех сил, затем расслабьте.

Вытяните руку и разведите пальцы в стороны; напрягите мышцы изо всех сил, а затем расслабьте.

Мышцы ног

Выполняйте попеременно для обеих ног.

Вытяните ногу и оттяните носок от себя; напрягите мышцы изо всех сил, затем расслабьте.

Потяните носок на себя и упритесь пяткой и икрами в кровать. Напрягите мышцы изо всех сил, затем расслабьте.

Мышцы спины

Медленно выгните спину, потянитесь, как кошка.

Не отрывайте бедра от кровати, когда выгибаете спину.

Напрягите мышцы изо всех сил, затем расслабьте.

Мышцы лица

Напрягите все мышцы лица (сморщите лицо).

Немного подожгите, затем расслабьте мышцы лица.

Мышцы глаз

Попробуйте зафиксировать взгляд на чем-нибудь. Смотрите на этот предмет и почувствуйте, как веки становятся все тяжелее и тяжелее.

Откройте глаза и позвольте им потихоньку закрываться, пока они не закроются совсем. Сладких сновидений.

Другие способы расслабления

Другой способ контролировать свое состояние — это создание воображаемого образа чего-либо, что дает приятные и спокойные ассоциации. Это может быть пейзаж — реальный

или придуманный: ландшафт с невысокими холмами, покрытыми зеленой травой и деревьями, листья которых едва колыхает легкий ветерок; заброшенный пляж; тихая заводь и т.д. Дополняйте картинку все новыми деталями. И каждый раз, когда вы находитесь в напряженной ситуации, из которой нельзя немедленно выйти (например, битком набитый лифт), используйте этот образ как средство психологического освобождения. Это поможет вам контролировать свой гнев и затруднение дыхания до тех пор, пока вы не сможете физически уйти из этой ситуации.

Расслабляющая методика, основанная на самовнушении, — еще один метод, позволяющий расширить возможности психики в управлении собственным телом. Существует много разных способов проведения такого «самогипноза». Вы можете просто сконцентрироваться на определенной части своего тела, например на своей правой руке, и представлять себе, что она становится тяжелой (легкой) или постепенно слабее.

Любое из этих ощущений вызывает расслабление мышц. Иногда во время стрессовой или раздражающей ситуации кровь собирается в сосудах туловища, и конечности становятся холодными и влажными. Внушать себе, что «руки и ноги становятся теплее» очень эффективно, так как для расслабления мышц важно их согреть. Попробуйте этот способ сначала на кисти одной из рук, и когда вы почувствуете, что она согрелась, продолжайте «созревать» предплечье, плечо, затем перейдите на другую руку и так далее до тех пор, пока вы не «прикажете» всему телу расслабиться и оно вас послушается.

Другая полезная техника расслабления часто используется в различных способах медитации. Сконцентрируйтесь на одном слове и повторяйте его снова и снова (например, «три»). Произносите слово вслух на каждом выдохе. Не позволяйте посторонним мыслям тревожить вас, не обращайтесь на них внимания и продолжайте повторять слово. Не беспокоясь о глубине расслабления, которой вы достигаете. Пробуя все эти различные способы расслабления, займите пассивную позицию и позволяйте вашим мышцам расслабляться в их собственном режиме.

Сон снимает усталость, накопившуюся за день. У многих больных, страдающих хроническими легочными заболеваниями,

ми, плохой сон, иногда это можно объяснить побочным действием препаратов, которые они принимают. Вдобавок к этому требования современной жизни, часто превышающие человеческие возможности, вызывают такое истощение организма, которое сном уже не снять. Медитация приводит к сверхглубокому отдыху и снимает усталость лучше, чем сон. В основном она используется для постепенного снятия долго копившейся усталости. Вы можете выбрать для себя один метод расслабления, которым будете пользоваться в дальнейшем. Медитацию можно использовать в комплексе с техникой постепенного расслабления мышц. Сначала вы расслабите мышцы, а потом медитируете.

Другие способы расслабления могут включать в себя массаж и самомассаж, особенно мышц шеи и плеч. Здесь может пригодиться вибратор, который используется для бронхального дренажа. Метод биологической обратной связи — это еще один путь обучения расслаблению и изучения собственных возможностей контроля одышки, психического и физического напряжения. Быть может, вы уже нашли для себя метод расслабления — будь то тихая, спокойная музыка, йога или ванна с воздушными пузырьками. Существует множество способов расслабиться, которые стоит попробовать. Если они вам помогают, пользуйтесь ими.

Упражнения для пальцев

Пальцы рук органически связаны с мозговыми центрами и внутренними органами. Массаж большого пальца повышает деятельность головного мозга, указательного — улучшает работу желудка, среднего — кишечника и позвоночника, безымянного — печени. Воздействуя на мизинец, мы помогаем работе сердца.

Упр. 1. Соедините пальцы. Затем соедините ладони и с усилием разотрите их до появления тепла. Словно умывая руки, хорошо разотрите тыльную часть каждой руки.

Упр. 2. Средним и большим пальцами правой руки обхватите запястье левой и круговыми движениями помассируйте до появления тепла. Затем то же сделайте с правой рукой.

Упр.3. Правой рукой помассируйте каждый палец на левой руке и наоборот. Тщательно растрируйте каждый суставчик. Сильно сжимайте каждый палец сбоку у основания ногтя.

Упр.4. Встряхните руками, словно сбрасываете с них капельки воды.

Упр.5. Сомкните раздвинутые пальцы правой и левой рук в области полусочек. Не сдвигая кончиков пальцев, с усилием сдвиньте руки. При этом не сгибайте пальцы и не соединяйте ладони. Руки держите на уровне груди. Держать 5—10 с.

Упр.6. Соедините ладони на уровне груди. Сдвиньте ладони 5—10 раз. По окончании погладьте кисти, снимая напряжение.

Упр.7. Сцепите руки на уровне груди в замок и выверните ладонями вперед. Затем с усилием вытяните сцепленные руки вверх, вниз, вперед, вправо, влево. Каждый раз возвращать руки к груди (повторить можно 2—3 раза).

Упр.8. Сложите руки крест-накрест в области запястья ладонями вниз. Затем сцепите руки в замок, выверните их по направлению к себе и вытяните вперед. Постарайтесь выровнять руки в локтях, не разъединяя замок, и выверните в исходное положение. Проделайте то же, поменяв положение рук (повторить упражнение 3—5 раз).

Упр.9. Представьте, что ваши пальцы касаются клавиш пишущей машинки. В быстром темпе подвигайте каждым пальцем, сгибая их в каждом суставе.

Упр.10. 5 раз сжать ладонями большие пальцы обеих рук на вдохе (в кулак). На выдохе расслабиться, разжимая пальцы. Делать с закрытыми глазами (упражнение снимает усталость).

Упр.11. 5 раз нажать точку в середине правой ладони и 5 раз — в середине левой.

Упр.12. Поднимите руки над головой, пальцы расслабьте. Задержитесь в таком положении 10 с. Затем спокойно положите их свободно на стол.

Упражнения для улучшения кровообращения

Упр.1 — *улучшает мозговое кровообращение*. Встать прямо. Наклониться как можно ниже, руки висят почти касаясь пола. Качать головой 10 раз из стороны в сторону и вперед — назад.

Упр.2 — *снимает головную боль, тонизирует кору головного мозга, уменьшает шум в ушах*. Двумя пальцами сделать массаж

ушных раковин вверх — вниз — 15 раз. После этого закрыть уши ладонями, сблизив кончики пальцев на затылке, слегка поступать ими по затылку.

Упр.3 — *улучшает мозговое кровообращение*. Скрестив пальцы на затылке, поднять голову, смотреть вверх, руками стараться согнуть шею. Одновременно, напрягая мышцы шеи, стараться препятствовать этому движению.

Упр.4 — *улучшает кровообращение верхних дыхательных путей, предохраняет от насморка*. Наружной стороной больших пальцев потереть область носа до появления тепла. Сделать 15 массажных движений указательными пальцами вдоль носа с обеих сторон.

Упр.5 — *улучшает кровообращение внутренних органов и мозга*. Стоя, ладони сжать в кулаки, руки согнуть в локтях, раскачиваться вправо и влево 15—18 раз, стараясь соблюдать ритмичность дыхания.

Упр.6 — *увеличивает подвижность суставов, улучшает кровообращение*. Стоя, слегка согнув руки в локтях, ноги в бедрах и коленях, спина и шея прямые. Делать повороты вправо и влево, не отрывая стоп от пола. Следить, чтобы двигались все суставы, поясница, шея.

Упр.7 — *улучшает кровообращение в ногах*. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять правую ногу на 20 см и резко ударить по воображаемому мячу (толчок ноги на 10 см вперед). Затем ноги поменять (повторить 10 раз).

Упр.8 — *улучшает кровообращение в руках*. Встать прямо, ноги на ширине плеч, поднять руки перед собой. Сильно потрясти расслабленными кистями, так чтобы воображаемые «брызги» летели во все стороны. Затем сильно сжать руки в кулаки. Разжать кулаки, раздвигая пальцы как можно больше (повторить оба упражнения 10 раз).

Комплекс для проведения тренировочных занятий по формированию навыка саморегуляции.

Упражнения для получения «реакции релаксации»

Достигнуть необходимого уровня спокойствия в стрессовой ситуации, не теряя при этом концентрации внимания, можно при помощи различных методик, применяя их отдельно друг от друга или в комплексе.

Исходное положение (и.п.): займите удобную позу в положении сидя. Ноги слегка расставлены, руки лежат либо на подлокотниках, либо на передней поверхности бедер. Одежда свободная, не стесняющая движения брюшной стенки.

1. Диафрагмально-релаксационное дыхание

Принять и.п., вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На выдохе живот надувается. Одну руку можно положить на грудь, вторую на живот, при выдохе необходимо контролировать, чтобы рука, лежащая на животе, двигалась, а та, которая на груди, оставалась в покое. Когда навык дыхания вырабатается (примерно 3—5 сеансов), руки можно опустить и полностью расслабиться. Выдох через рот, медленно, плавно, спокойно, через слегка сомкнутые губы, с полным мышечным расслаблением, брюшная стенка на выдохе медленно втягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом уходит напряжение. Задача в том, чтобы с каждым выдохом расслабляться все больше и больше. Расслабление должно быть не только мышечное, но и эмоциональное. Соотношение фаз вдоха и выдоха 1 : 2.

2. Метод мышечной релаксации

Принять и.п. Начинайте расслабление от периферии к центру, от мелких мышц — к крупным. Расслабление достигается через напряжение, т.е. сначала необходимо напрячь мышцу, а затем ее полностью расслабить.

3. Упражнения на релаксацию и визуализацию

Отдельные пункты упражнений на релаксацию можно использовать как самостоятельные упражнения, чтобы добиться расслабления определенных групп мышц.

Все упражнения прекрасно сочетаются с диафрагмальным дыханием.

№ п/п	Перечень упражнений для тренинга по методу БОС с участием 11—14 лет (5—9-е классы)
3.1	Мышечная релаксация. Продолжительность упражнений 10 мин. - Принять и.п. - Сжать руки в кулаки как можно сильнее. Разжать кулаки и поширять пальцами. Встряхнуть их. Испытать чувство расслабления. - Напрячь мышцы ног, включая пальцы, затем икры, колени, бедра, всю ногу. Расслабить. Потрясти и поширять пальцами. - Напрячь туловище: начинать с плеч, затем перейти к груди и животу. Расслабить живот, потом грудь. Несколько раз глубоко вдохнуть, животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабить поясницу. - Наморщить лоб, плотно закрыть глаза, затем открыть. Наморщить недовольно нос. Сжать и разжать зубы. Попримасничать, напрягая и расслабляя разные части лица. - Расслабиться и запомнить это ощущение
3.2	Мгновенная релаксация 1—2 мин. - Глубоко вдохнуть и выдохнуть. - Сказать себе «расслабься». - Если появляется чувство нервозности или напряжения, то можно еще раз глубоко вдохнуть и выдохнуть. - Если в голове тревожные мысли, не обращай на них внимания, они исчезнут, как улетает воздушный шарик, когда отпускаешь нитку
3.3	Растягивание. 2—10 мин. - Встать или сесть прямо. Представить, что тянешься вверх, как стебель с цветком к солнцу. - Глубоко вдохнуть. Сосредоточить внимание на точке перед собой. - Закинуть сомкнутые руки за голову. Затем развести и вытянуть их к потолку. Сосредоточиться на дыхании. - Представить, что дотягиваешься пальцами до звезд. - Плавно опустить руки. - Дотянуться до пола пальцами, не сгибаясь в коленях. Если трудно это сделать, можно наклоняться не так низко. - Выпрямиться и сделать несколько наклонов в стороны. Руки вытянуть в сторону или за голову. Почувствовать приятную свободу в руках и плечах
3.4	«Журав». 1—2 мин. - Сделать вдох и расслабиться. - Положить подбородок на грудь. Повернуть подбородок и шею направо, затем налево. Повторить 3 раза, теперь поворачивать шею. - Приподнять плечи, затем опустить их. Повторить 3 раза, затем поднимать каждое плечо несколько раз. - Снова сесть прямо и удобно. Почувствовать, как расслабилась шея
3.5	«Радуга». 3—7 мин (можно после релаксации). Представить перед глазами радугу. Ее цвета тебе нравятся. Для каждого цвета свое настроение и свое чувство.

№ п/п	Перечень упражнений для тренировки по методу БОС с учащимися 11—14 лет (5—9-е классы)
3.5	• Цвет — голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Он приятно ласкает глаза. Он освежает, как купание в озере. • Цвет — красный. Он дает энергию и тепло. О чем ты думаешь, когда смотришь на красный цвет? • Желтый приносит радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. • Зеленый — цвет природы. О чем ты думаешь, когда смотришь на него?
3.6	«Тропический остров». «Вашебный лес». По 1—3 мин.
3.7	• Сесть удобно, в и.п. Закрывать глаза и представлять, что видишь тропический остров, волшебный лес. Это может быть место, где ты однажды побывал, которое видел на картинке или любое нарисованное твоим воображением. • Ты единственный человек в этом месте. Тебя окружают растения, деревья, цветы, звери, птицы. Какие звуки ты слышишь, какие запахи чувствуешь? • Ты видишь чистый берег и воду. Какая погода в лесу? • Захвати с собой прекрасные чувства, которые ты только что пережил. Ты сможешь вернуться к ним в любое время
3.8	«Передежные картинки». 3—5 мин.
	• Сесть удобно, в и.п. Сделать несколько вдохов и выдохов. • Расслабить лицо, шею, плечи. • Представить место, которое тебе понравилось или которое ты хочешь увидеть. • Внимательно рассмотреть детали этого места. • Улыбнуться, увидев все эти детали
3.9	«Как ты это воспринимал». 3—5 мин.
	• Вспомнить последнюю трудную ситуацию. • Обдумать 3 варианта того, как она могла бы ухудшиться. • Обдумать 3 варианта ее улучшения. • Рассматривая пути улучшения, спланировать программу действий. • Рассматривая пути ухудшения ситуации, можно представить перспективу ее развития
3.10	«Из забытого песка». 3—7 мин.
	• Постараться, если расстроен, осознать, почему это случилось и в чем это выражается. (Я злюсь потому, что он опять взял мою игру без разрешения. Я чувствую злость в груди.) • Изменить свою обычную реакцию (теряешь терпение, выходишь из себя), сказав «забытый песок». Это словосочетание описывает ощущение застревания, засасывания проблемой. Если мы застряли

№ п/п	Перечень упражнений для тренировки по методу БОС с учащимися 11—14 лет (5—9-е классы)
3.11	«Воздушный шарик». 0,5—1 мин.
	• Представить, что в твоей груди воздушный шарик. Вдыхая через нос, заполнить легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствовать, как он выходит из легких. • Не торопясь, повторить. Дышать и представлять, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. • Медленно выдохнуть ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика. • Сделать паузу и сосчитать до пяти. • Снова вдохнуть и наполнить легкие воздухом. Задержав его, считать до трех. • Выдохнуть. Почувствовать, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот. • Повторить 3 раза, вдыхая и выдыхая, представляя, что каждое легкое — надутый воздушный шарик. • Остановиться и почувствовать, что ты полон энергии, а все напряжение пропало
3.12	«Морщинки». 1—3 мин.
	• Несколько раз вдохнуть и выдохнуть. • Широко улыбнуться (можно представить свое отражение в зеркале). • Наморщить лицо, начиная со лба, — брови, нос, щеки. • Поднять и опустить плечи. • Расслабить мышцы лица. • Если чувствуется напряжение, сказать себе: «Спокойно» — и успокоиться. Расслабить мышцы шеи и плеч
3.13	«Покой. Дыхание. Отдых». 1—5 мин.
	• Сесть в и.п. • Как ведут себя твои мысли? Может быть, они мечутся, как волны во время шторма? Какими они были? Скажи себе: «Успокойся. Мысли, уходите прочь». • 3—6 раз глубоко вдохнуть через нос, а выдохнуть через рот. Можно во время дыхания считать: 1, 2, 3 и т.д.

№ п/п	Перечень упражнений для тренировки по методу БОС с учащимися 11—14 лет (5—9-е классы)
•	Выдохнуть все напряжение из своего тела. Дышать, пока не почувствуете себя отдохнувшим
3, 14	*Что нам делать с этим чувством? Если ты расстроен, злишься, грустишь или испытываешь другое негативное чувство, представь, что ты можешь с ним сделать: например, можно громко закричать, выйти из комнаты, выбросить злость в мусорное ведро, а также поджарить «тневный омлет» из «злых» яиц, нарисовать портрет собственной злости. А теперь сделай то, что пред- ставил. Надул мяч из страха и закинь его подальше

НИ ДНЯ БЕЗ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ

Всего несколько минут в день для сложных упражне- ний — и зрительное утомление будет снято, зрение заметно улучшится. Особенно важны эти упражнения для лиц с ослаб- ленным зрением.

Упражнения для улучшения циркуляции крови

1. Сомкните веки обоих глаз на 3—5 с; повторите 6—8 раз.
2. Быстро моргайте глазами в течение 10—15 с, затем повто- рите то же самое 3 раза с интервалами 7—10 с.
3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соот- ветствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.
4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствую- щей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1—3 с.
5. Прижмите указательными пальцами брови и закройте гла- за, пальцы должны оказывать сопротивление мышцам вер- хних век и лба. Повторите 6—8 раз.

Упражнения для укрепления глазодвигательных мышц

1. Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8—10 раз.
2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; так 8—10 раз.

3. Медленно переводите взгляд вправо — вверх, затем влево — вниз и обратно; так 8—10 раз.
4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в дру- гом направлении и повторите 4—6 раз.

Упражнения для улучшения аккомодации

В основе этих упражнений для глаз лежит многократный перевод взора с ближнего предмета на другой предмет, нахо- дящийся на линии взора, но расположенный дальше от глаз. Эти упражнения учащиеся выполняют 2—3 раза в день как в школе во время учебных занятий, так и дома при подготовке домашних заданий.

1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2—3 с, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его пе- ред лицом до уровня носа на расстоянии 25—30 см, и через 3—5 с руку опустите; повторите так 10—12 раз.
2. Обоими глазами смотрите 3—5 с на указательный палец ле- вой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, при- ближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; так 6—8 раз.
3. В течение 3—5 с смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3—5 с, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая пра- вой рукой правый глаз; повторите 6—8 раз.
4. «Метка на стекле». Находясь в 30—35 см от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3—5 мм, затем вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте в окне какой-нибудь объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 2—3 с, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1—2 с, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня — 5 мин, в остальные дни — 7 мин. Повторяйте систематически с перерывами в 10—15 дней. Упражнение можно выполнять 2—3 раза в день.

Физкультминутка для глаз

Упражнения выполняйте через каждые 40 мин зрительной работы (для младших школьников — через 15—20 мин). Исходное положение каждого упражнения — стоя или сидя.

1. Сделайте 10—15 колебательных движений глазами по горизонтали справа — налево, затем слева — направо.
2. 10—15 колебательных движений глазами по вертикали — вверх — вниз и вниз — вверх.
3. 10—15 круговых вращательных движений глазами слева — направо (по ходу часовой стрелки).
4. То же самое, но справа — налево.
5. Сделайте по 10—15 вращательных движений, как бы вычерчивая глазами уложенную набор цифру 8.

Для дошкольников и младших школьников можно предложить работу по следующей схеме. Предлагается прослеживание линий на плакате (см. рис. 1). Первоначально выполняют движения глазных яблок по горизонтальной (вправо, влево) и вертикальной линиям (вверх, вниз), затем по контурам эллипсов: по внутреннему — по ходу часовой стрелки, по внешнему — в обратном направлении. Комплекс упражнений завершает прослеживание контуров окружностей, вместе образующих «лежашую» восьмерку.

Для получения максимального эффекта выполняемых упражнений движения глазных яблок должны совершаться в пределах не менее 30 градусов. Следовательно, при расстоянии наблюдения 3 м горизонтальный размер черепа должен быть не менее 1,5 м. На выполнение комплекса ребенок обычно затрачивает не более 1—1,5 мин.

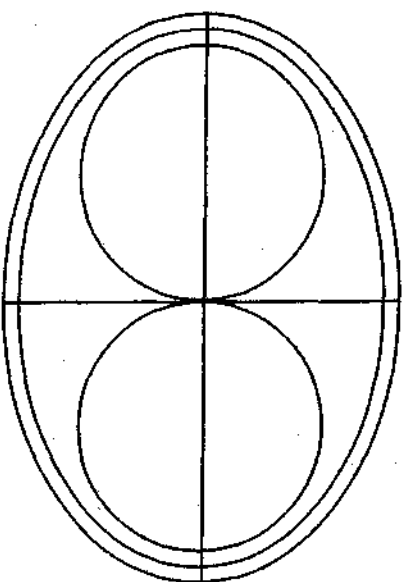


Рис. 1. Схема зрительных маршрутов

Упражнения для профилактики зрительного утомления

Для профилактики зрительного утомления и близорукости в течение 2—3 мин во время урока выполнить несколько из приведенных ниже упражнений.

Упр. 1. Сидя, откинуться на спинку стула и сделать глубокий вдох, затем наклониться вперед к парте и сделать выдох (повторить 5—6 раз).

Упр. 2. Сидя, откинуться на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза на 3—5 с, затем поднять веки, открыть глаза, отдохнуть 2—3 с (повторить 4 раза).

Упр. 3. Сидя, руки на поясе, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть правой руки. Затем повернуть голову влево и посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в исходное положение (повторить 4—5 раз).

Упр. 4. Сидя, смотреть прямо перед собой на классную доску 2—3 с. Поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 20—30 см от глаз, перевести взор на палец и смотреть на него 3—5 с, затем опустить руку (повторить 5—6 раз).

Упр. 5. Сидя, вытянуть руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, затем поднять руки вверх (вдох) и, не поднимая головы, следить глазами за руками. Руки опустить (выдох). Повторить 4—5 раз.

Упр. 6. Сидя, поднять глаза вверх, сделать ими круговые движения сначала по часовой стрелке, затем — против часовой стрелки (повторить 5—6 раз).

Упр. 7. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3—5 с, затем открыть их на 3—5 с (повторить 6—8 раз).

Упр. 8. Сидя, выполнить быстрые моргания в течение 8—10 с. Через 2—3 с повторить упражнение.

Упр. 9. Сидя, закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений в течение 10—20 с. Удобно массировать нижней частью ладони или подушечками пальцев (эти упражнения укрепляют мышцы глаз, улучшают их кровоснабжение).

Упр. 10. Сидя, подушечками указательного и среднего пальцев, двигая ими по кругу, в течение 1 мин слегка нажать точки под глазами.

Упр. 11. Ссмотреть 5—6 с на большой палец вытянутой руки. Отводя руку вправо, следить за пальцем, не поворачивая

головы. Вернуть руку в исходное положение, не отрывая взгляда от кончика пальца. Выполнить то же с левой рукой.

Упр. 12. Сидя или стоя:

- движения глазами вверх-вниз (повтор 2 раза),
- движения глазами влево-вправо (повтор 2 раза),
- движения глазами в правый верхний угол — в левый нижний угол.

Глаза поворачивайте с усилием. В крайних положениях фиксируйте взгляд на несколько секунд. В конце цикла дайте отдых глазам.

Упр. 13. «Рисовать» восьмерки. Начинать поворот от переносицы:

- вертикальные восьмерки (первую «рисуете» справа вверх, вторую — слева вверх);
- горизонтальные восьмерки (справа вверх — первая; слева вверх — вторая). Переносица — середина восьмерки. Отдохните.

Упр. 14. Закрывать глаза и, не напрягая век, расслабиться в течение 10—15 с.

Упр. 15. Открыть глаза и, найдя переди себя точку, смотреть, не моргая, на нее в течение 10—15 с.

Упр. 16. Рисовать движениями глаз воображаемую «радугу» (повтор 6—8 раз).

Упр. 17. Рисовать движениями глаз воображаемый круг: сначала в одну сторону, затем в другую (повторить 2—4 раза).

Упр. 18. Упражнение 15 повторить с закрытыми глазами.

Упр. 19.левой ладонью заслоните открытый левый глаз. Пальцы правой руки сложите в кулак так, чтобы большой палец оказался сверху и касался четырех остальных. Высвободите средний палец и произведите им круговые движения около правой глазницы. Начните от внутреннего угла глаза, далее вверх по линии бровей до внешнего, затем по линии глазницы до внутреннего угла. Одновременно следите правым глазом за движением пальца, не теряя его из вида. Движения пальца и глаза должны быть спокойными, плавными. То же повторите, поменяв руки. Постепенно доведите продолжительность выполнения упражнения до 3 мин. Это упражнение очень эффективно восстанавливает зрение. Важно выполнять его регулярно.

Дополнительно в конце выполненных (предварительно отобранных) упражнений можно сделать следующее (на выбор):

1. Ученися, закрыв глаза, должны растереть свои ладони так, чтобы те стали теплыми, затем поднести их к глазам, легко прикоснуться подушечками пальцев к закрытым векам, почувствовать их тепло или пальцы правой руки положить на пальцы левой, а ладонями прикрыть глаза. Это поможет снять усталость глаз и мозга. Задержитесь в таком положении 30—40 с. Затем, опустив руки, открыть глаза.
2. Закрыв глаза, посидеть 20—30 с, представить любой положительный образ, расслабиться. Затем медленно поднять руки вверх, сжав кисти в кулаки, опустить вниз с резким шумным выдохом через рот (такой выдох активизирует мозговую активность).

Релаксационные упражнения для глаз школьников (5—7-минутный комплекс, выполняемый в начале школьного урока)

В условиях возрастающей визуальной нагрузки в школе, и особенно в дисплейных классах, установлен единственно верный путь улучшения зрения школьников, подтвержденный многолетней практикой: научиться расслаблять глаза, несмотря на психическое и эмоциональное напряжение.

Эти упражнения расслабляют напряжение глазных мышц и одновременно повышают возбудимость нервных клеток сетчатки, создавая так называемую легкую итру для зрения.

Исходное положение: занять максимально удобную позу, сидя за партой. Затем:

- Расслабиться, не напрягаться.
- Мягко, не спеша, без усилий выпрямить спину. Не сутулиться! Позвоночник по возможности должен быть выпрямлен.
- Закрывать глаза, мягко сомкнуть веки, не сжимая их.
- Верхнее веко без усилий и напряжения соприкасается с нижним.
- Главное — расслабить веки.
- С закрытыми глазами смотреть прямо перед собой. Глаза не напрягать, расфокусировать.

- Голову держать легко, не напрягая, без усилий.
- Шею не нагибать, выполнить легкие наклоны: вперед к груди 2 раза, назад запрокинуть 3 раза, к правому плечу 2 раза, к левому — 2 раза.
- Голова свободная, легкая.
- Плечи опущены, не напряжены, руки свободные, мягкие, нижние конечности свободные, не напряжены (ноги в коленях разогнуты).
- Полная тишина в классе! Сейчас всем надо отдохнуть, сбросить усталость, напряжение, а самое главное — постараться ни о чем не думать. Занятия должны продолжаться спокойно, интересно, без скуки и усталости! Все, что вы услышите и узнаете, вы воспримете по-новому, а самое главное — ваши глаза не устанут, не почувствуют напряжения.
- Через 3 мин после проведения комплекса:
- Медленно приподнять ладони рук и закрыть глаза. Пальцы скрестить на середине лба, ладонями рук в виде маски прикрыть закрытые глаза, не нажимая на глазные яблоки.
- Слегка приоткрыть глаза и направить положение ладоней так, чтобы внешний свет по возможности не проникал в глаза. Вновь мягко закрыть веки и расслабить их. Для удобства позы локтями опереться в парту. (Выполняется в течение 2 мин.)

«Пальминг» (с момента проведения комплекса — 1—2 мин). Мягко, медленно убрать ладони с глаз и осторожно приоткрыть глаза. Не смотреть на яркий свет! Отлянуться по сторонам. Поморгать. Почувствуйте мягкость в глазах, расслабление, повышение яркости, четкости окружающих предметов.

Запомните это ощущение расслабления. Сохраните это чувство глаз до конца урока.

ТОЧЕЧНЫЙ САМОМАССАЖ ОТ ПРОСТУДЫ

У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом, а также слизистых оболочек носа, гортани, бронхов. Под воздействием самомасса организм и взрослого, и ребенка начинает лечить себя сам.

Самомассаж делать несложно. Слегка следует надавливать на точку (расположение активных точек показано далее на рис. 2) и делать круговые движения девять раз по часовой стрелке и девять раз против часовой стрелки. Для профилактики респираторных заболеваний этот массаж следует делать 3 раза в день, а в случае заболевания для лечения можно использовать самомассаж активных точек каждые 40 мин.

Детей следует также познакомить с этими волшебными точками (зонами).

1-я зона — расположена на груди. Массаж этой зоны ведет к улучшению кровообращения и иннервации костного мозга, пищевода, трахеи, бронхов, легких.

2-я зона — связана с желочковой железой. Эту точку полезно массировать для профилактики ОРЗ. Она регулирует защитные свойства организма, повышает иммунитет к простудным заболеваниям.

3-я зона — место разделения сонных артерий на их наружную и внутреннюю ветви. Воздействие на эту зону позволяет регулировать обмен веществ и поддерживать постоянно внутреннюю среду организма. Эта точка является также надежным контролером химического состава крови.

4-я зона — область шеи ниже сосцевидного отростка височной кости, в верхней части грудино-ключично-сосцевидной мышцы. Массаж этой зоны важен для нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

5-я зона — 7-й шейный позвонок и первый грудной позвонок. Если наклонить вперед голову, то самый выступающий острый отросток будет принадлежать седьмому шейному позвонку. Массаж этой точки улучшает общее состояние организма, позволяет компенсировать нарушения, связанные с влиянием фактора внешней среды.

6-я зона — область носа и гайморовых пазух. Эта точка наиболее доступна для массажа. Воздействие на эту точку может вылиться от насморка, облегчить носовое дыхание. Массаж этой точки способствует улучшению кровоснабжения слизистой оболочки носа и гайморовых пазух. Кроме того, рефлекторная акупрессура этой зоны стимулирует организм на выработку биологически активных противовирусных веществ, которые мы обычно пытаемся заменить лекарствами.

7-я зона — надбровные дуги ближе к переносице. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение и иннервацию лобных отделов мозга, а также глаз, что в свою очередь снимает головную боль и боли в глазах.

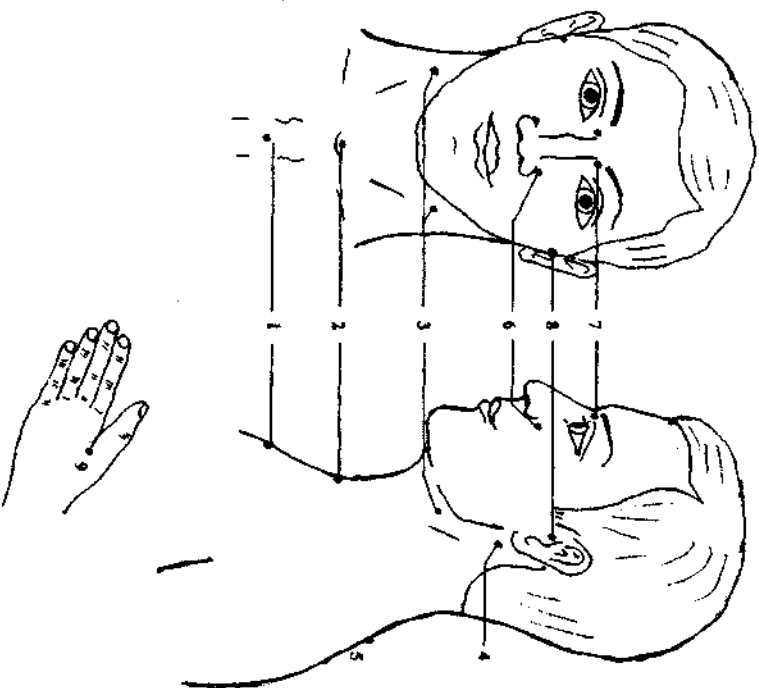


Рис. 2. Схема расположения активных точек

8-я зона — у самой ушной раковины. Массаж этой точки обеспечивает хорошее состояние некоторых отделов коры головного мозга, вестибулярного аппарата и органа слуха. Воздействие на эту точку улучшает слух.

9-я зона — место смыкания большого пальца руки с внешней поверхностью ладони. Воздействие на эту точку позволяет избавиться от головной боли и насморка.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Самомассаж при климаксе

Массаж — это прекрасный способ расслабиться во время климакса. Многие века люди использовали массаж при различных болезнях, чтобы ускорить выздоровление, успокоить боли, усилить воздействие терапевтических средств. Массаж может протгнать и то напряжение, которое охватывает встревоженную женщину во время климакса.

Самомассаж талии. Эта техника помогает улучшить линию талии. Положите руки на талию так, чтобы большие пальцы были спереди, а остальные — сзади, со стороны спины, и крепко сжимайте и растягивайте тело.

Самомассаж груди. Это хороший способ обнаружить опухоль в груди. Лягте на спину и мягко, осторожно поглаживайте руками грудь круговыми движениями, передвигая пальцы по часовой стрелке.

Самомассаж шеи и плеч. Тремя пальцами около десяти секунд крепко нажимайте на основание шеи (со спины).

Самомассаж лица. Скользящими движениями расправляйте кожу на лбу — от бровей в стороны и вверх, до линии волос. Повторите 2—3 раза, чтобы лоб расслабился.

Самомассаж шеи. Скользящие движения пальцев от подбородка вверх и в стороны, к вискам, до линии волос.

Самомассаж кожи головы. Кончиками пальцев или ногтями массируйте всю голову полностью.

Точечный самомассаж при климаксе

Нажимайте на каждую указанную точку от одной до трех минут. Нажимайте плавно, кончиком пальца или полупешечкой. Можно прижать сразу несколько пальцев к нужной области. Если вы почувствуете напряжение, попробуйте усилить давление. Отдохните, когда в этом возникнет необходимость, и следите за тем, чтобы руке всегда было удобно. Иногда при нажатии на точку вы можете почувствовать боль. Специалисты говорят, что это происходит потому, что поток энергии в этом месте заблокирован. В ходе процедур болезненность постепенно исчезнет. Вы можете ощутить нечто вроде теплого излучения,

проникающего в тело через точку нажима. Сходное ощущение иногда возникает при обычном массаже. Не беспокойтесь, это очень приятно.

Во время точечного массажа не забывайте следить за дыханием.

- Сядьте на пол, согнув колени. Пальцами правой руки сверху и снизу нажмите на точку под мизинцем ноги.
- Правой рукой нажмите на точку под средним пальцем ноги.
- Переместите руку к наружной части лодыжки и нажмите. Пропелайте то же самое с внутренней стороны.
- Массаж рук. Попробуйте нажать левой рукой на точку сна-ружи у основания четвертого пальца правой руки. Поме-няйте руки.

- Массаж икр. Обхватите левую икру левой рукой и сжимай-те. Правую икру обхватите правой рукой и сжимайте.

Каждое упражнение следует выполнять 1—3 мин.

Вы можете проконсультроваться у специалиста по масса-жу или купить книгу по акупунктуре, чтобы хорошенько разо-браться в этом вопросе.

Медитация

Медитация дает спокойствие ума. Это особая техника ре-лаксации, которая очень полезна во время климатса. Напря-женные, встревоженные женщины, у которых начался кли-макс, считают медитацию лучшим способом облегчить еже-дневные проблемы. Медитация помогает стабилизировать ра-боту симпатической нервной системы и снизить тревогу из-за предстоящей «перемены». Кроме того, медитации уменьшают потоотделение, замедляют сердцебиение, снижают давление крови и уменьшают напряженность мышц, что снижает риск возникновения сердечно-сосудистых нарушений.

Большинство медитативных техник основаны на четырех компонентах, которые и должны привести к расслаблению:

- спокойная, тихая окружающая обстановка;
- специальный прием для успокоения сознания (для транс-цендентной медитации — мантра, можно просто повторять молитву);
- физическая пассивность;
- удобная поза.

Практика релаксации 1—2 раза в день по 10—20 мин зна-чительно улучшит самочувствие.

Релаксационная медитация

- В проветренном защищенном помещении лягте горизон-тально (без подушки), чтобы позвоночник был в прямом положении.
- Расслабьте мышцы, прикройте глаза.
- Мысленно перенеситесь в солнечный день, представьте, что вы лежите на золотистом песке на берегу моря (можно пред-ставить место, где вы испытывали гармоничное состояние от-дыха). Все вокруг проникнуто солнечным светом, свежестью и покоем. Краски чисты, тишину нарушает лишь благодат-ный звук воды. Некоторое время любуйтесь этой картиной.
- Медленно на крыльях свежего ветерка вы поднимаетесь в воздух, оставляя тело на берегу, наслаждаетесь полетом, свободой, открывающейся панорамой. Затем поворачиваетесь к бездонному голубому небу липом и чувствуете, как каждую частичку вашего существа омывает солнечный свет. Вы сливаетесь со светом в единое целое и ощущаете, что безгранично свободны и сильны.
- Тогда вы видите внизу свое тело и направляете потоки све-та и силы ему. Вы видите, как оно, словно напоенное элик-сиром, наполняется силой, здоровьем и чистотой.
- Плавное вернитесь в свое омытое, помолодевшее, бодрое тело. Ощутите в каждой клеточке прилив сил и с благодар-ностью откройте глаза...

Медитация на рассвете

Найдите время и возможность в весенне-летний период встречать солнце. Солнце, дающее земле жизнь, в рассветный час — кладезь неисчерпаемой энергии, способной зарядить вас не только на весь день, но и на холодное время года. Брюс Ли и многие известные деятели начинали свой день именно с такой медитации.

За несколько минут до появления солнца сядьте в удобную позу (но с прямым позвоночником), погрузитесь в тишину утра. В тишине и радости встречайте первые лучи. Откройте свои чувства, ум, тело живительному потоку света. Можете

даже пить солнечные лучи. Предоставьте солнечным лучам самим найти неполадки в вашем организме и исцелить их своим могуществом.

Пребывайте в покое, уверенности и открытости солнцу на рассвете. Созерцайте его, думайте о нем, постарайтесь за звуками утра услышать тишину поднимавшегося могущественного светила и сохранить ее в себе.

Самообследование молочных желез

Обнаженная до пояса, перед зеркалом вы осматриваете железы с опущенными, а затем с поднятыми вверх руками. Обращаете внимание на симметричность молочных желез, на наличие втяжения соска, ареолы или участка кожи, на отек участка или всей железы, покраснение. Затем левую руку кладете на голову, а правой от периферии к центру подушечками пальцев прощупываете ткань левой молочной железы. Затем подобным образом прощупываете правую молочную железу (соответственно правая рука на голове, а левая производит пальпацию).

Затем, лежа на спине, подложив валик или маленькую подушечку под левую лопатку, отведя левую руку за голову, правой прощупываете левую молочную железу; затем валик кладете под правую лопатку, отводите правую руку за голову и левой рукой исследуете правую железу.

Затем, стоя, поочередно каждой рукой прощупываете подмышечные впадины с противоположной стороны.

Как же себе помочь?

Самое важное — выявить заболевание молочной железы как можно раньше. Для этого необходимо:

1. Один раз в месяц проводить самообследование молочных желез при сохраненном цикле, в середине цикла или, в самые близкие к середине цикла дни.
2. При отсутствии патологии молочных желез после 30 лет тоже в указанные дни цикла ежегодно показываться врачу: терапевту, хирургу, гинекологу, в смотровом кабинете поликлиники. При подозрении на патологию вы будете направлены к онкологу.
3. При наличии патологии молочных желез, не требующей специального лечения, — наблюдение и лечение у онколога с осмотрами 2—3 раза в год.

4. Прохождение низкодозной маммографии женщинами от 40 лет и старше даже без назначения врача.

5. При наличии выявленной у себя методом самообследования патологии необходимо срочно обратиться к врачу. Нередко позднее обращение женщин сопровождается нервными, бесполезными доводами: «думала, пройдет; боялась идти, считала, что ничего страшного; слышала, что лучше не трогать; верила в Кашиповского» и др. К сожалению, эти же женщины приходят к врачу все равно, но бывает, что помочь уже трудно или невозможно.

6. Приучать девочек с приходом цикла к самообследованию молочных желез. Уже в 15—16 лет выявляют фиброзно-молочных желез у девушек, хотя и не так часто, а главное — вы привьете им привычку к самообследованию молочных желез на всю жизнь.

РАЗДЕЛ 4 СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

О ТОМ, КАК СТАТЬ БОЛЕЕ АКТИВНЫМИ

Многие из нас чувствовали бы себя более счастливыми, если бы проявляли большую активность и настойчивость. Даже для самого застенчивого человека эта цель реальна. Самый важный шаг — принять решение стать активным; для пассивного, робкого человека это может быть весьма трудно.

В жизни всегда успех порождает успех. Обретение активности — постепенный процесс. Начните с небольшого, затем, когда вы увидите, как хорошо все получается, переходите к решению более сложных задач.

Умение быть активным и настойчивым можно развить с помощью специальных занятий, которые проводятся в большинстве студенческих городков. Другой подход состоит в том, чтобы делать это самому, пользуясь одним из множества учебных пособий. Мы приводим некоторые рекомендации по развитию активности:

1. Научитесь различать пассивное, активное и агрессивное поведение.
2. Анализируйте свое собственное поведение, классифицируя его как пассивное, активное или агрессивное.
3. Определите ситуации, в которых вы могли бы действовать более решительно, чем вы действовали.
4. Подумайте о том, каким образом вы могли бы быть более активными в этих ситуациях. Наблюдайте, как другие люди действуют в подобных случаях.
5. Попробуйте разыграть активное поведение в какой-либо сцене с друзьями, преподавателем или консультантом.
6. Оцените результаты сами и узнайте мнение других участников.
7. Попробуйте проявить активность в реальной жизненной ситуации, начав, может быть, с какой-либо не очень важной.
8. Продолжайте оценивать и развивать вашу активность и настойчивость. Рассказывайте друзьям, как вы справляетесь с конкретными ситуациями. Нарращивайте ваш успех.

Стереотипы поведения не меняются в одночасье, однако подкрепляемая успехом активность может постепенно войти в привычку. Со временем вы станете решительным человеком и будете действовать без промедления в любой ситуации.

ЖИТЬ В ДВИЖЕНИИ

Подъем по лестнице — прекрасный способ оценить силу и тренированность ваших ног и дыхательной системы. Можете подняться на пятый этаж через две ступеньки в быстром темпе — bravo! Вы — атлет.

Поднимаетесь на пятый этаж, ступенька за ступенькой, без заметной одышки — очень хорошо. Если появляется одышка — ваше состояние следует оценить на тройку. Вы поднялись на третий этаж, устали, вам необходимо перевести дыхание — будьте осторожны, ваш организм ослаблен.

Другой способ проверки физического состояния — *упражнения для брошеного пресса*.

Ложитесь на пол, закрепляете пальцы ног, например под шкафом, или просите кого-либо подержать их. Руки скрестить на груди. Делайте наклон вперед, пытайтесь прикоснуться руками к ногам. Продолжительность упражнения — одна минута. Подсчитайте, сколько вы сделали за это время наклонов, и сравните с таблицей, показывающей оптимальное число в зависимости от возраста.

Таблица 19
Деятельная активность и возраст

Возраст, лет	Число наклонов в мин
20	45—50
30	40—45
40	35—40
50	25—30
60	15—20

Возрастные ограничения деятельности активности

Лицам старших возрастов некоторые виды физических упражнений становятся недоступными или даже противопока-

занятиями. Приходится снижать долю силовых и скоростно-силовых упражнений, противопоказаны спортивные игры, не рекомендуемые упражнения с резким изменением положения головы или тела в пространстве, сложнocoординированные и т.д. При наличии какого-либо заболевания могут быть еще абсолютные или относительные противопоказания к использованию физических упражнений.

Из средств физической культуры, которые можно рекомендовать людям старших возрастов, наиболее эффективны и приемлемы следующие:

- малонапряженные циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме (с частотой сердечных сокращений 120—140 в мин); технически они легко выполнимы и доступны широкому кругу людей старших возрастов; за редким исключением, они не имеют противопоказаний. При занятиях этими упражнениями следует постепенно увеличивать нагрузку за счет времени их выполнения без изменения интенсивности;
- гимнастические упражнения для суставов позвоночника, плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов; их следует выполнять без отягощений, желательны в условиях разгрузки соответствующих суставов, но с многократным повторением;

- гигиеническая гимнастика; люди старших возрастов могут проводить ее 2—3 раза в течение дня с ориентацией каждого из комплексов на одну или несколько групп упражнений и продолжительностью отдельного комплекса 7—10 мин.

В организации занятий физическими упражнениями с людьми старших возрастов следует учитывать некоторые особенности. В связи с медленной вращаемостью их организма в двигательную активность следует с низкой интенсивности и медленно повышать ее. Обычно максимум интенсивности следует достигать в середине второй половины занятия (т.е. при 45-минутном занятии — на 25—35-й мин). Точно так же постепенным должно быть и снижение нагрузки. Восстановление функциональных показателей после физической работы у лиц старших возрастов происходит медленно, поэтому повторную нагрузку по времени следует несколько отодвинуть.

Основными критериями выбора нагрузки по интенсивности, повторности и объему должны быть самочувствие занимающегося и такие показатели, как пульс, сон, аппетит, желание заниматься и т.д.

ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ДЫШИТЕ?

Некоторые люди привыкли дышать неправильно, грудью. Грудное дыхание встречается чаще у женщин и формируется еще в юности. В основе этого лежит малая физическая активность, желание подражать кинореоном и дышать «волнительно», одевая, стесняющая дыхание, эмоциональная «зажатость». А неправильное дыхание часто приводит к ухудшению самочувствия и настроения.

Проверьте себя

- Чтобы проверить, правильно ли мы дышим, необходимо лечь на спину на коврик в проветренном помещении, ориентируясь головой на восток или север. Это способствует правильному положению в магнитном поле Земли. Ноги немного согнуть в коленях (колени вместе, стопы расставлены). Одну руку положить ладонью на низ живота, другую — вдоль тела ладонью вверх. Постараться бесшумно и не торопясь дышать так, чтобы расслаблялась и немного выпячивалась только часть живота под рукой. Если это получается — дыхание правильное. Если нет — необходимо провести несколько занятий для освоения свободного дыхания животом. Затем надо проверить правильность своего дыхания сидя, стоя и во время ходьбы. Не забывайте время от времени в течение дня проверять свое дыхание. Особенно в стрессовых ситуациях.
- Если вы хотите научиться управлять своими эмоциями и самочувствием, имеет смысл освоить «ритмическое» дыхание. Это спокойные, бесшумные вдохи и выдохи, плавно переходящие один в другой и выполняемые на счет. Выдох должен быть в два раза продолжительней вдоха. Но ритм дыхания должен доставлять удовольствие.
- «Ритмическое» дыхание позволит вам снять возбуждение и усталость, особенно на прогулке. При беге трусцой хорошо

делать вдох на два шага, а выдох — на четыре (во время бега старайтесь не «зажимать» кисти рук, «бросайте» их свободно). Когда вы захотите переключиться и отдохнуть за несколько минут, сядьте с распрямленной спиной в проветренном помещении или на воздухе. Голову держите прямо. Лицом ориентируйтесь на восток или север. Проледайте несколько «очищающих» дыханий, в которых за спокойным выдохом через нос следует активный выдох ртом. Затем кисти рук положите одна на другую ладонями вверх или сцепите пальцами. Стопы ног соедините или скрестите. Закройте глаза и подышите «ритмическим» дыханием.

- Три-четыре раза в день имеет смысл подышать «полным» дыханием на свежем воздухе или в проветренном помещении. Сначала надо сделать длинный выдох через нос. Затем следует вдох (через нос) животом. Но после «наполнения» брюшной области вдох продолжается до полного заполнения воздушном трудной клетка. Выдох (также через нос) начинается с сокращения нижних мышц брюшного пресса. После чего включается оставшаяся брюшная пресс, а затем выдыхается воздух из легких. Пять-семь «полных» вдохов и выдохов будет достаточно для заполнения вашего организма жизненной энергией.

- Перед сном и когда вы возбуждены, можно применять «уравновешивающее» дыхание. После длинного выдоха через нос зажмите большим пальцем правой руки правую ноздрю. Остальные пальцы согнуты и касаются ладони. Следите пять-семь медленных, бесшумных вдохов и выдохов через левую ноздрю. После этого указательным пальцем правой же руки зажмите левую ноздрю. И сделайте столько же вдохов и выдохов через правую ноздрю.

ЗАБОТА О ПОЗВОНОЧНИКЕ

От состояния позвоночника зависит многое в самочувствии человека, даже сексуальная сторона жизни.

Первое, на что необходимо обратить внимание, — это постель и подушка. Подушка должна быть небольшой, а постель достаточно жесткой. Иначе сон превращается из отдыха в длительную статическую нагрузку и способствует застойным явлениям в позвоночнике и внутренних органах.

Второе — это рабочее место, поза во время работы или учебы и освещение. Они должны соответствовать особенностям работы, росту и строению тела. При стоячей работе надо периодически ставить одну ногу на подставку (для разгрузки поясничного отдела).

Третье — надо всячески избегать поднятия тяжестей в «наклоне вперед». Поясничные диски способны выдерживать нагрузки до 400 кг. Но при неправильном положении тела смешаются довольно легко. Поэтому при физических работах, связанных с риском наклона вперед (при строительстве, работе на садовом участке, стирке белья и других), надо надевать широкий кожаный пояс.

Четвертое — необходимость физических упражнений. С внутритрудового развития у нас остается тенденция к «сворачиванию в комок». А мышцы-разгибатели работают слабо. Поэтому их и необходимо активизировать в первую очередь. Иогн говорит: «Человек молод и здоров, пока у него гибкий позвоночник». Следует подобрать индивидуальный комплекс из 5—12 физических упражнений и регулярно его выполнять. Акцент сделать на разгибательные и вращательные движения.

Тем, у кого в течение дня имеются значительные вертикальные нагрузки на позвоночник (работа стоя, свой большой вес, перенос тяжестей), необходимо в конце дня «отвисеться» 1—2 мин. Для этого предварительно подбирается или устанавливается опора для рук (труба, круглая палка, край антресоли) так, чтобы, встав на цыпочки, можно было взяться за нее под ладонями вверх руками.

Перед упражнением желательно опорожнить мочевой пузырь (для достижения более полного расслабления тела). Затем встать на цыпочки и взяться за опору. Мысленно, не торопясь, сантиметр за сантиметром «проскользнуть вниманием» по позвоночнику сверху вниз, расслабляя при этом тело. К тому времени, когда вы мысленно дойдете до кончика, ваши пятки должны стоять на полу. То есть 3—5 см упругости спрессованных дисков восстановлены.

Вечером и утром в постели, лежа на спине, неплохо сделать «протяжки» тазовой области. Сначала тянется вперед (выдох тела) пятка правой ноги, затем пятка левой, затем обе пятки вместе.

ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ

Правила питания

1. Не съедать всю порцию пищи до конца, хотя с детства многие приучены не оставлять ничего на тарелке.
2. Не отвлекаться во время еды. Обращать внимание на то, как, сколько и что поглощается.
3. Отправив в рот небольшой кусочек, необходимо положить ложку или вилку и постараться почувствовать аромат и вкус пищи.
4. Тщательно прожевывать пищу и, пока она не проглочена, не братья снова за прибор.
5. Обязательно необходимо соблюдать небольшие паузы между порциями.
6. Стараться избегать во время еды одиночества. Возможно, что присутствие кого-либо за столом напомнит о необходимости умерить аппетит.
7. Приготавливать оптимальное количество пищи. Если приготовлено слишком много, всегда найдется желающий съесть все, причем им оказывается тот, кому это больше всего противопоказано.
8. Если в квартире имеется столовая, следует накрывать на стол в ней, а блюда раскладывать на кухне. Тогда возможен отказ от намерения съесть лишнее.
9. Стараться растягивать время приема пищи. Нужно помнить, что сигнал об утолении голода поступает в мозг только через 20 мин после начала приема пищи.
10. Члены семьи должны поддерживать друг друга в желании следовать диете.
11. Калорийность приема пищи в течение дня распределяется в следующих соотношениях: 30 % — первый завтрак, 10% — второй завтрак; 45% — обед; 15 % — ужин.
12. Заниматься физическими упражнениями в конце дня, перед ужином, для снижения аппетита. Чтобы уменьшить жировую, а не мышечную ткань, следует увеличить физическую активность, преимущественно за счет ходьбы и бега.
13. Культивировать здоровый страх перед тучностью.
14. Поглощать меньше жирной пищи, сахара.

15. Отдавать предпочтение сырым фруктам и овощам, вареному картофелю, черному хлебу, постному супу, рыбе, нежирному мясу.
 16. При приготовлении пищи использовать как можно меньше жира.
 17. Не употреблять алкоголь. Одна кружка пива содержит 150 ккал.
 18. Постоянно контролировать массу тела (идеальная масса по формуле Брока равна росту в сантиметрах минус 100; по индексу Брейтмана — росту в сантиметрах, умноженному на 0,7, и минус 50).
 19. Дополнительно употреблять поливитамины, особенно в зимние и весенние месяцы. Витамин С полезен всегда и всем.
- Если придерживаться данных рекомендаций, то уже через некоторое время тучный человек почувствует прилив энергии, повышение работоспособности, увеличение физических сил. А главное, начнется постепенное похудение и нормализация массы тела.
- Таким образом, для сохранения идеальной массы и предупреждения ожирения необходимо сочетание рационального питания с трудовой деятельностью и двигательной активностью.
- Следует помнить, что количество энергии, поступающей в организм с питательными веществами, должно соответствовать расходу ее на внешнюю механическую работу.
- В Институте питания РАМН разработаны нормы калорийности суточных пищевых рационов в зависимости от величины энергозатрат.
- Для лиц, которым при выполнении работы не требуются особенных мышечных усилий (врачи, педагоги, инженеры, студенты и научные работники), достаточно 2200—3100 ккал.
- Н. М. Амосов и Я. А. Бенетт (1987) предложили ориентировочный расчет энергетических затрат за 1 мин при различного рода деятельности (расход указан для человека массой 72—75 кг).
- Так, при одышке сила расходуется 1,4—1,7 ккал/мин, при отдыхе стоя — 1,7—1,9, при ходьбе 3 км/ч — 2,9—3,5, а при ходьбе 5 км/ч — 4,5—5,6 ккал/мин и т. д. Подсчитав количество

килокалорий, затраченных в течение суток, можно определить суточную потребность. Но для нормальной жизнедеятельности организма важно не только покрывать расход организма в энергии, но и правильно определить соотношение белков, жиров и углеводов, поступающих с пищей.

Считается, что в суточном рационе здорового человека белков должно быть 80—90 г, жиров — 100—110 г, углеводов — 250—300 г.

Потребление растительной пищи в свежем виде оказывает специфическое влияние на организм. В частности, в эксперименте показано, что морские свинки, не получавшие в составе корма овшей, после облучения гамма-лучами в скором времени все погибали. При включении в их рацион только одной свежely выживало 10% животных, при добавлении белокочанной капусты — 50%, при добавлении капусты брокколи — 65% животных.

Особенно полезно готовить кашу (овсяную, гречневую, пшеничную и пшеничную), служившие хорошим источником растительных волокон и веществ, нормализующие работу кишечника, поджелудочной железы, печени и желчного пузыря. Каша богата компонентами, которые активно выводят из организма всевозможные шлаки и яды — те продукты, которые попадают в кишечник вместе с пищей, и те, которые образуются в самом организме в процессе обмена веществ. Своеобразным вкусом отличается каша, приготовленная из смеси двух и более круп. Пищевые вещества практически не разрушаются, если крупу с вечера залить небольшим количеством воды, а утром промывать (кроме геркулеса) проточной водой, долить цельное или разбавленное водой молоко и варить 5—10 мин.

С детства важно приучать детей не злоупотреблять сладким. К сахару, варенью, конфетам и другим кондитерским изделиям надо относиться осторожно, как к лекарству, которое полезно в малых дозах, тогда как его большое количество вредно: нарушает обмен веществ и приводит к избыточной массе, пагубно влияет на поджелудочную железу, разрушает зубы, действует возбуждающе. Сладкие продукты питания очень калорийны, содержат большое количество животных жиров и сахара и практически лишены витаминов, минеральных веществ, других биологически активных компонентов, что

неблагоприятно сказывается на организме человека при злоупотреблении такими продуктами. Для приготовления кондитерских изделий часто используются различные красители, консерванты, пенообразователи, загустители, ароматизирующие и другие вещества, повышенное потребление которых небезопасно для здоровья.

Исключительно полезно ежедневно употреблять кисломолочные продукты — пахту, молочную сыворотку, простоквашу, йогурт, мацони, кефир, кумыс, айран. Такие продукты служат источником важнейших биологически активных веществ (естественных витаминов, микроэлементов, ферментов, гормонов и др.), благодаря чему оказывают благоприятное влияние на многие органы и системы человека: успокаивают нервную систему, уменьшают образование в кишечнике токсических веществ, способствуют снижению артериального давления и выведению воды из организма, уменьшают содержание холестерина в крови, повышают защитные силы организма, его тонус, а по данным японских ученых, оказывают и противораковое действие.

Важно соблюдать еще один принцип рационального питания: пищу следует принимать в одно и то же время небольшими порциями, не менее 3 раз в день, а при склонности к полноте — 4—6 раз в день. При соблюдении этого правила исключается возможность развития сильного аппетита, ведущего к переданию. Основная часть пищи должна приходиться на первую половину дня. Завтрак должен быть больше ужина по объему и калорийности. Ужинать нужно не позже чем за 1,5 ч до сна, легко усвояемой пищей (молочные продукты, компоты, кисели, фрукты и т. д.). Мясо и жирную пищу можно употреблять не позже чем за 2—2,5 ч до сна и в малом количестве, так как желудочная секреция во время сна резко падает и пища, принятая в избытке, усваивается плохо, сон нарушается.

Пищу в процессе приготовления важно не переваривать и не пережаривать. Лучше, если овощи (за исключением картофеля и свеклы) будут вариться или тушиться 5—10 мин. Это обеспечит сохранность в них всех питательных и биологически активных веществ и в то же время уничтожит болезнетворные микроорганизмы, которые могут находиться в овощах.

Следует избегать многократного разжевывания пищи. При повторных подогревах в ней не только разрушается большая часть витаминов и других важных для организма веществ, но и образуются новые, зачастую токсические компоненты, провоцирующие развитие рака и вызывающие заболевания кишечника, печени.

Таковы некоторые наиболее важные правила рационального питания, обеспечивающие человеку здоровье и долгую жизнь. В подтверждение сказанного нужно отметить, что характер питания долгожителей нашей страны, которым покоряется 100-летний рубеж, отвечает именно таким рекомендациям. Питаются долгожители умеренно, их рацион состоит из простых продуктов, в нем разнообразен ассортимент овощей, фруктов и зелени, он богат молочнокислыми продуктами (простокваша, мацони, сыр, сметана и др.). Весьма существенно, что долгожители, как правило, используют свежеприготовленную, а не хранившуюся какое-то время пищу. Овощи, фрукты и зелень большую часть года они употребляют прямо с грядки, куста или дерева. Принципом их питания является умеренность.

Таким образом, здоровье в большой степени зависит от каждого человека. Только ему полностью регулирование питания, помогающее жить и сохранять здоровье на высоком уровне.

Культура питания

Неотъемлемой частью рационального питания является культура питания, о которой в нашей стране практически не вспоминают и которой почти не обучают. Культура питания имеет самое непосредственное отношение к усвоению пищи и достигнению ее медико-биологического эффекта, которые зависят не только от поступившей в организм пищи, ее ассортимента и биологической ценности, но и от условий, в которых она употреблялась.

Учеными-физиологами давно доказано, что даже чисто внешняя сторона (оформление блюд и сервировка стола) имеет исключительно важное значение. Напомним еще раз, как нужно правильно и аккуратно сервировать стол. Тарелки обычно ставят отступя от края стола на ширину двух-трех пальцев.

Вилки кладут слева, ложки и ножи справа. Десертную ложку, если предусмотрено соответствующее блюдо, помещают перед тарелкой, перпендикулярно другим приборам. На столе всегда должны быть салфетки, сам стол накрыт скатертью. Уже один вид такого стола создает определенный настрой, способствующий возбуждению аппетита и усиленному выделению необходимого для пищеварения желудочного сока. Пользование во время еды вилкой и ножом помогает продлить время приема пищи, тщательно ее пережевывать и насытиться меньшим ее количеством. Кроме того, соблюдение этих правил помогает к аккуратности за столом, развивает восприятие вкуса пищи.

Для закусок используют различные салаты и винегреты из овощей, приправляя их небольшим количеством растительного масла или смесью растительного масла, сахара, уксуса и воды. Такую закуску можно дополнить кусочком сельди, колбасы, отварного мяса, ветчины и др.

Первое блюдо лучше разливать из супницы, которую ставят на обеденный стол, наливая тарелки до половины. В течение всего года для заправки первых блюд нужно использовать свежую зелень. Это улучшает внешний вид блюда и повышает его питательную ценность.

Вторые блюда также должны быть красиво оформлены с использованием свежих или консервированных овощей, фруктов и зелени. Гарнир к ним нужно готовить сложный. К традиционному картофелю или другим видам часто употребляемых гарниров обязательно надо добавлять огурец, помидор, капусту, горшечек зеленый, стручковую фасоль и т. п. Это уменьшает калорийность блюда, обогащает его растительным волокном, витаминами, минеральными солями, ароматическими и вкусовыми веществами, делает более приятным на вид.

Если следовать приведенным элементарным рекомендациям, то умение правильно и красиво питаться со временем войдет в привычку, позволит свободно и раскованно чувствовать себя за любым праздничным столом, в любом обществе.

Советы по преодолению переизбытка

Начиная есть тогда, когда вы не голодны, вы почти наверняка потребите больше калорий, чем нужно. Лучший способ обуздать свои порывы — это испытать настоящий, физический

голод. В этом случае ваш желудок ворчит. Ваши мысли заняты только едой. Всё вас раздражает. Этот физический голод отличается от эмоционального или ситуативного и не имеет также ничего общего с непреодолимым влечением к еде. Последнее направлено на конкретные пищевые продукты. Например, вас может потянуть на шоколад, когда вы страдаете от одиночества, или безумно захочется съесть бутерброд во время поездки на автомобиле. Подобная тяга к определенным продуктам обычно бывает вызвана эмоциональными или ситуативными причинами, в то время как физический голод не столь конкретен. Когда ваш организм нуждается в дополнительной энергии в виде пищи, вы не думаете о чем-то конкретном, вам просто нужна еда, чтобы наполнить желудок. Абсолютно любая еда.

Переключите внимание

Осознав, что такое настоящий физический голод, вы сможете найти более полезные для здоровья способы его утоления и избежать переданной, вызванного желанием успокоиться, внести разнообразие в размеренную жизнь или справиться с недомоганием. Если на самом деле вы не голодны, но тянетесь за очередным куском, постарайтесь переключить свои мысли на что-нибудь другое.

Жуйте жевательную резинку

Отправившись в кино, на футбол, не покупайте сладости, лучше пожуйте жвачку без сахара. Скоро вы привыкнете ассоциировать эту обстановку со вкусом жвачки, а не высококалорийной пищи.

Планируйте заранее

Если ваши друзья собираются устроить пиршество в ресторане, предложите свои варианты отдыха, не связанные с едой, например, пойти в боулинг, кино, на волейбол или прогуляться в ближайшем парке.

Перекусывайте с толком

Покупайте закуски в маленьких упаковках. Купив огромную упаковку в целях экономии, разделите ее на разовые порции, как только придете домой.

Успокойтесь, затем ешьте

Не ешьте, чтобы успокоиться. Попробуйте сделать несколько потягиваний, глубоко подышать или просто выйдете

получать. Только после этого решайте, голодны вы на самом деле или нет.

СОВЕТЫ ПО ЗАКАЛИВАНИЮ

Общие положения

Закаливание, безусловно, ценнейшая оздоровительная процедура, эффективность которой проверена веками. Но не умеренность, как и во всем другом, может обернуться благом во вред. Чтобы этого не случилось, нужно соблюдать ряд общих правил, независимо от того, «морж» вы или приверженец философии Порфирия Иванова.

1. Постепенность. Обливаясь холодной водой или купаясь в водоемах лучше начинать летом — осенью, и тогда 0 — плюс 2 градуса в проруби зимой для вас безопасны. Известнейший физиолог и педиатр профессор Илья Аркадьевич Аршавский рекомендует начинать закаливание детей, прикладывая ладошки, а затем ступни ребенка к холодному оконному стеклу. Время контакта с холодом также увеличивается постепенно.

Самый главный критерий — приятные ощущения. Не заставляйте себя высиживать в холодной воде или стоять под душем «положенное» время — вы либо заболите, либо бросите эти упражнения, если не будете получать приятных ощущений. Как вы будете закаливаться — обливаясь из ведра во дворе многоквартирного дома, или из душа в индивидуальной ванной, или окунаясь в прорубь — это не принципиально. Делайте то, что вам больше нравится.

2. Перед контактом с холодом разотритесь. Лучший вариант, когда охлаждение является довершением гимнастики или пробежки. Если нет на это времени, постойте немного под горячим душем. Оздоровительный эффект останется тот же, а вот риск заболеть от переохлаждения уменьшится значительно.

3. Не охлаждайтесь в период острых заболеваний или обострения хронических. Охлаждение — это дополнительный стресс, который может помешать работе естественных оздоровительных систем, перенапрячь их и вызвать истощение приспособительных возможностей.

4. Закаливайтесь в удовольствие. Это главный принцип. Ваш организм — самый лучший индикатор полезности и достаточности той или иной процедуры. Первая реакция на неблагоприятное воздействие — неприятные ощущения, падение настроения и т.п.

Для тех, кому трудно выкроить время на закаливание, кто пользуется душем и любит следовать проверенным системам, предлагается следующий комплекс. После разминки включите холодный душ и направьте струю на ступни ног. Кожа в этой области менее всего чувствительна к холоду, и вы легко перенесете контакт с водой, почувствовав что-то вроде охота. Когда в ступнях появится неприятное ощущение ломоты, направьте струю на голени, затем бедра, промежность и т.д. В последнюю очередь облейте грудь и живот, затем спину, а уж затем все тело.

Нельзя охлаждать промежность при гинекологических заболеваниях и обострении геморроя. Однако это лучшее средство для профилактики геморроя у здоровых. В Средней Азии, где принято подмывание холодной водой после туалета, геморрой встречается значительно реже, чем у европейцев.

Если вы хотите получить хороший косметический эффект для лица, не жалейте холодной воды. После обливания оботритесь полотенцем. Если есть время, то сделайте это энергично, тогда вы еще получите и оздоровительный эффект от массажа. Заблуждением является мнение, будто растирание ликвидирует оздоровительный эффект закаливания. У этих процедур различный механизм.

Для тех, кто в это не верит или не любит принимать слова на веру, немного о механизме оздоровительного эффекта закаливания. Холод — один из факторов, который вызывает стресс-реакцию. Эта реакция связана с активацией нервной системы и выбросом в кровь гормонов адаптации. Все это вызывает перестройку работы внутренних органов и обмена веществ и обеспечивает так называемую срочную адаптацию, т.е. способность переносить холод в данный момент, не подвергая переохлаждению внутреннюю среду организма. Каждый последующий раз организм будет все легче запускать указанную выше цепочку приспособления, и примерно через месяц-два разовьется устойчивая долговременная адаптация.

Увеличивая защищенность специфических систем организма, отвечающих за терморегуляцию, охлаждение будет улучшать работу и сосудов, и сердца, и мозга. Это явление получило название «перекрестной адаптации» и фактически обеспечивает высокий уровень сопротивляемости организма болезням.

Сауна и русская баня

Возникшая в последнее время мода на сауны связана с тем, что финны усовершенствовали свои бани, сделали их более удобными и дали им широкую рекламу. Но недостатком сауны является то, что она пересушивает верхние дыхательные пути; появляется першение в горле, сухость кожи и слизистых оболочек.

Русская же баня дает возможность равномерного прогрева, что очень важно для закаливания, но при этом не препятствует испарению влаги с кожи и не пересушивает слизистые. После русской бани не болит голова, нормализуется дыхание и сон.

Достоинство ее — это возможность чуть ли не с аптекарской точностью добиться нужной для себя температуры и влажности воздуха, что полностью соответствует принципу индивидуальности в закаливании. Достигается она по-разному в различных вариантах русской бани.

Самый старый — баня по-черному, или курная бревенчатая изба с печью без трубы. Дым там коптит стены до черноты — отсюда и название. Перед процедурой такую баню проветривают, а стены поливают водой. Затем ошпаривают, поддавая воду на раскаленные камни. Эта баня по закаливающему эффекту, пожалуй, самая нежная: температура в ней 70°C, влажность обычно 50%. Как ласков оздоровительный жар! Он проникает глубоко в поры кожи, но не обжигает. И обмыться холодной водой после него можно практически каждому.

Классическая русская баня-каменка значительно сложнее. Но зато от нее и более сильный эффект. Это бревенчатая изба, где имеется печь с трубой и банный полوک из трех-четырех ступенек. Чем выше поднялся, тем больше температура. В печь закладывают камни и березовые дрова. Топят, а затем поддают воду на камни. Как правило, это не простая вода,

а банные коктейли: так называют настои ароматических трав, применяемые в парной. В зависимости от целей закаливания коктейли меняются.

Самый простой из них — антисептический. Он содержит в равных пропорциях меду, шалфей, тимьян, лист эвкалипта. Обычно его настаивают перед приготовлением бани и чаще пускают в ход первым, чтобы очистить, продезинфицировать помещение, а заодно и самого парильщика. Целебные ароматы в сочетании с жаром убивают все бактерии на коже и в верхних дыхательных путях. Даже при последующем охлаждении микробы не смогут внедриться в организм. Следовательно, запахи тоже способствуют закаливанию.

Количество коктейли, который добавляется в подаваемую воду, строго индивидуально: как правило, в каждую шайку выливается 50—100 мл крепкого балзама. Сразу после выливания воды на камни неровно закрывают створки печи. Лучше делать это, когда из каменки ушла влага, а воздух наполнился не паром, а сухим жаром. Достаточно лишь подождать около 10 мин.

Секреты банного веника

Веник можно заготовить самому. Для этого нужно в конце весны — начале лета в экологически чистом лесном районе срезать ветки нужной породы дерева длиной 50 см. Собрать их в букет, туго перевязать веревкой и ровно обрубить концы. Сушить и хранить веник лучше всего в сухом теплом темном месте, в лежачем положении, чтобы он принял нужную плоскую форму.

Перед использованием веник надо приготовить. Свежий можно ополоснуть теплой водой, сухой — сначала ополоснуть, затем положить в таз с горячей водой (но только не в кипятке, иначе веник может лишиться листьев) и накрыть сверху другим тазом, чтобы получилась паровая баня. Благодаря этому веник напитается влагой, листья станут пахучими и шелковистыми.

А для того, чтобы листья держались крепче, можно накануне банного дня опустить веник в ведро с холодной водой на полчаса.

Ну а теперь в парилку! Лучше, если друг любезно согласится тебя этим веником обработать. Сначала, не касаясь тела,

круговыми движениями нужно нагреть жар. Потом медленно провести влажным веником от пяток до ушей. А уж затем, не жалея сил, отхлестать каждую часть тела.

Народная мудрость: «В бане веник дороже денег».

Что же дает нам веник? Похлестывание им тела — своеобразный массаж, усиливающий кровообращение в коже, под кожей клетчатке, мышцах, способствующий последующему закаливающему контрасту температур, более интенсивному потопотделению и усилению обмена веществ, открытию кожных пор и вымыванию из них различных, в том числе болезнетворных, микробов. Их опасное действие устраняется летучими фитонцидами, оказывающими бактерицидный эффект. Эфирные масла, попавшие на кожу, улучшают в ней обмен веществ, препятствуют преждевременному старению. Не зря же в народе говорят: «Который день париться, тот день не стариться». Кроме того, каждый веник имеет и особый эффект.

Березовый помогает при боли, лопоте в мышцах и суставах после утомлений и физических нагрузок, хорошо очищает кожу при predisположенности к сыпи и гнойничкам, ускоряет очищение и заживление ран и ссадин, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение. После «березовой процедуры» улетучиваются гнетущие мысли, легко дышится. Благодаря эфирным маслам березовый веник способствует релаксации. Его особое достоинство — сильное расширение в веничном пару мелких бронхов. Это облегчает отхождение мокроты и улучшает вентиляцию легких. Для астматиков и бывших курильщиков, начавших заниматься дыхательной гимнастикой, березовый веник незаменим.

Дубовый веник — «инструмент» бывалых парильщиков и настоящих мужчин: его не стоит использовать людям с нежной, чувствительной кожей. Зато он сослужит хорошую службу обладателям жирной кожи, сделав ее матовой и упругой, окажет сильное противовоспалительное действие. Аромат дуба успокаивает нервную систему, снимает стресс, нормализует артериальное давление. Поэтому физикутюрники, склонные к гипертонии, пользуются преимущественно этим веником. К тому же он успокаивает нервную систему после занятий оздоровительным бегом и ходьбой.

Веник из листьев липы прекрасно устраняет головную боль, проводит мягкую гимнастику для почек (мочеточный эффект), ускоряет потоотделение, оказывает успокаивающее, ранозаживляющее, бронхорасширяющее, жаропонижающее действие. При простудных заболеваниях ему нет равных.

Ольховый веник применяют в парной при простуде, ломоте в суставах и мышцах.

Хвойный веник — удовольствие для любителей экстремальной бани. Пихтовый используют зимой в Сибири, а можжевеловый — в Средней Азии. Смолистые вещества растений раздражают кожу, стимулируют потоотделение, увеличивают кровообращение глубоко в мышцах и — рефлекторно — даже во внутренних органах. Если кожа очень чувствительная, от такой колючей «метелки» лучше отказаться.

Хвойный веник успокаивает нервную систему, помогает справиться с болями в позвоночнике, полезен при невралгии и радикулите. Он прекрасно дезинфицирует воздух и препятствует респираторным заболеваниям: ларингитам, бронхитам, гриппу. В отличие от всех прочих веников хвойный запаривают в крутом кипятке.

Применяют все эти веники в вечернее время — они способствуют хорошему сну, восстанавливающему силы. А вот сделанный из листьев рябины и травы с соцветиями пижмы обыкновенной усиливает процессы возбуждения в нервной системе. Поэтому, если хотите после бани быть «свежим как огурчик», такие веники в самый раз: они устраняют расслабляющее влияние банной процедуры.

Веник из пижмы помогает при ушибах, ревматизме, головных болях, хронических заболеваниях мочевого пузыря и почек. Рябиновый веник нередко называют «утренним». Это банный атрибут тех, кто предпочитает париться пораньше. Бани с рябиновым веником дает заряд бодрости.

Все веники лучше использовать свежими, так как именно такие содержат много эфирных масел и фитонцидов.

К числу экзотических знатоки относят эвкалиптовый веник: он очень ароматный (исключительно богат эфирными маслами), помогает при насморке, болях в горле. Но париться им непривычно: ветки слишком тонкие и гибкие, приходится

тратить силы на размахивание руками. Специалисты советуют влиять ароматные ветки эвкалипта в березовые или дубовые веники.

И еще. Эвкалиптовый веник очень полезен для проведения ингаляций в парной: нужно прижать веник к лицу и подышать через нос 5 мин. Кстати, для проведения таких «вениковых» ингаляций полезен и душистый веник из полыни: его хорошо использовать при хроническом бронхите, бронхиальной астме, ревматизме, болезнях почек.

Неплохие веники получают из веток клена, ореха, ясеня, молодых побегов вишни. Определенный интерес представляют вересковые, донниковые, крапивные веники (кстати, в любые традиционные банные «букеты» очень полезно влиять пучки лекарственных пряных ароматических трав).

Про крапивный веник говорят, что использовать его надо «редко, да метко». Действительно, если после тулоуходов чувствуется ломота и боль в суставах, мышцах или пояснице, стоит похлестать их жгучей зеленью, и все неприятные ощущения исчезают. Это связано с мощным местным раздражающим, противовоспалительным действием.

СОВЕТЫ, ОТНОСЯЩИЕСЯ К РЕЛАКСАЦИИ

Первая группа действий — смехотерапия, танцы, цветомузыка. Вторая — психофизическая гимнастика, водные процедуры, массажи. При сильном возбуждении — силовые упражнения до усталости. Зевание, улыбка, слезы радости, массаж, водные процедуры. Третья — аутотренинг, медитация, рефлексия. Разговор с самим собой. Четвертая — сон, погружение в сон на 10—15 мин. Пятая — лекарственные травы (15-минутный водный настой смеси пустырника, сушенцы болотной, чабреца, корня валерианы); отвлекающие средства: четки, вазанье, вышивание, головоломки. Шестая — массажеры, тренажеры. Седьмая — бесконтактный массаж, разговоры. Восьмая — антистрессовая самоналадка (аутотренинг, комплименты, пенние).

1. Не старайтесь оставаться наедине со своими неприятностями. Хорошо, если есть кому поплакаться в жилетку. Это должен быть человек рассудительный, уравновешенный. Муж или жена, отец или мать, учитель или врач и даже... сосед по купе. В девяти из десяти случаев это поможет.
2. Умейте, на время отвлечься от своих забот. Заставьте себя хотя бы ненадолго сбросить гнет неприятностей. Кино, хорошая книга, прогулка, встреча с друзьями помогут вам это осуществить.
3. Не впадайте в гнев. Из опыта известно, что после каждой вспышки гнева наступает чувство недовольства собой. Вам несколько не стало лучше, а напротив, как будто еще хуже. Постарайтесь отложить разрешение конфликта до утра, когда приступ гнева уже пройдет. Хорошо отвлечься от него с помощью какой-нибудь физической работы по дому или в саду. Если вам удастся победить гнев, это только может удачно разрешить конфликт.
4. Иногда нужно и уступить. Упрямо настаивая на своем, мы часто бываем похожи на капризных детей. Сохраняйте свою точку зрения, но делайте это спокойно. В конце концов, и вы можете ошибаться, и ничего не случится, если вы иногда и уступите. Зато с этого момента напряжение разрядится и станет яснее выход из сложившейся ситуации. И что самое интересное, уступив кому-либо, вы почувствуете будто подросли на пару сантиметров.
5. Делайте что-нибудь хорошее для других. Прекратите на некоторое время «пережевывать» свои неприятности. Попробуйте помочь кому-нибудь, и вы увидите: ваши собственные заботы поблекнут. Самый факт, что вы кому-то понадобились, поднимет вас в собственных глазах.
6. Не все сразу! Людям нервным почти каждое обычное дело представляется таким сложным, что они не знают, с какой стороны к нему подойти. А ведь каждое, даже самое сложное, дело состоит, как из кубиков, из целого ряда простых маленьких дел. Итак, начинайте с самого важного, тогда все остальные окажутся легче, чем представлялись раньше. Не считайте также заранее, что какое-то дело нужно вы-

- полнить непременно идеальным образом. Это обычно свойство людей, слишком много внимания уделяющих собственной персоне, что мешает делу.
7. Нельзя быть совершенством абсолютно во всем. Некоторые люди живут в вечном страхе, что они хуже других. Их усилия удовлетворять наивысшим требованиям ведут к болезненным поражениям. В то же время таланты каждого из нас ограничены. Старайтесь прежде всего отлично выполнять основную свою работу и то, к чему вы действительно имеете призвание. Достаточно иметь успехи в одной или двух областях, а остальное выполнять добросовестно и со средним результатом.
 8. Позвольте и другим быть самими собой. Тот, кто слишком много ожидает от окружающих, беспрерывно чувствует себя раздраженным от того, что окружающие его требованиям не удовлетворяют. Не старайтесь переделывать жену (мужа), соседа, приятеля на свой «фасон». Признайтесь, ведь вы делаете это прежде всего потому, что вам так удобнее. Поймите, что каждый имеет право на индивидуальность. Не критикуйте на каждом шагу других. В окружающих старайтесь искать прежде всего достоинства и уметь ими пользоваться. Это будет намного плодотворнее и полезнее для вас.
 9. Всех не перегоняй. Некоторые раздражительные люди ведут себя так, словно участвуют в непрерывном соревновании по бегу. В окружающих они постоянно видят или конкурентов, или противников. Но тот, кто постоянно гонится за кем-то, рискует в конце концов споткнуться. Соревновательство — вещь неплохая, если оно не становится главной прележдования. Дайте и другим выдвинуться! И не делайте трагедии из того, что очутились не на том месте, на котором бы хотелось быть.
 10. Выйдите из своей скорлупы. Многие всю жизнь культивируют в себе торжкое убеждение в том, что их недооценили, отодвинули в тень и т.п., а ведь часто это они сами забываются в свою скорлупу. Под лежащий камень вода не течет, гласит пословица. Нужно самому идти к людям, примечаться к обстановке. Ибо каждая инициатива дает какой-то результат, нужно только решиться на эту инициативу.

13 способов предотвратить истощение сил при стрессе

1. Контролируй свои мысли, чувства и поступки.
2. Если стремишься к завышенным нормам и постоянно чувstvовать, что ты не соответствуешь им, то истощение сил неминуемо.
3. Когда начинаешь беспокоиться, усилием воли переключись на какие-то конкретные полезные мысли.
4. Когда ты взволнован, сделай глубокий вдох и постарайся расслабиться.
5. Попробуй посмотреть на положение дел с точки зрения другого человека. Это поможет тебе понять, как накопился стресс.
6. Сосредоточься на том, что ты ценишь в других, и делай им комплименты. Не лести, а высказывай заслуженную похвалу.
7. Выяви и искорени отрицательные, разрушающие мысли.
8. Умей сказать *нет*, когда того требуют твои силы и распорядок дня.
9. Каждый день делай какие-нибудь физические упражнения.
10. Оказывай уважение другим, побуждая их проявлять свои лучшие качества.
11. Не теряй оптимизма и чувства юмора.
12. Оставь проблемы на работе.
13. Все необходимое делай сегодня, не откладывая.

РЕЛАКСАЦИЯ МЕХАНИЗМОВ ЗРЕНИЯ

Несомненный интерес представляет методика тренировки и восстановления зрения, разработанная английским врачом М. Корбетт. В ее основу положены принципы расслабления глазодвигательных и цилиарных мышц, на которые приходится основная доля нагрузок при восприятии зрительных образов.

М. Корбетт считает, что мышцы, окружающие глазное яблоко, обеспечивают не только движения самого глаза, но могут влиять и на размер его продольной оси. А потому путем специальных тренировочных упражнений, приближая фокус-

ное расстояние к сетчатке при близорукости или дальнорукости, можно добиться того же эффекта, который дают очки. Конечно, как отмечает автор, эти упражнения не дают столь быстрого результата, как надевание очков. Но зато их воздействие глубже и естественнее, а благоприятное влияние распространяется даже на характер человека, способствуя хорошему настроению.

Практические рекомендации М. Корбетт сводятся к следующему:

1. Ни в коем случае при чтении нельзя держать книгу на груди или коленях. В этом положении шейные позвонки чрезмерно наклонены вперед, сонные артерии несколько сплющены, что затрудняет кровоснабжение, кроме того, сжимается гортань, а это уменьшает глубину дыхания.
2. Расстояние от глаз до книги необходимо варьировать. При этом совсем необходимо сохранять неподвижность позы. Наоборот, стул рекомендуется перекачивать, активно отклоняться на спинку, или, выпрямляясь, подгибать ноги, чтобы избежать их «одеревенения» и спазмов.
3. Многие считают, что чтение лежа в постели до погружения в сон совершенно безвредно. Однако при этом человек засыпает неожиданно: веки тяжелеют, глаза закрываются все чаще, и наконец, запечатлев изображение нескольких уже непонятных слов, он отключается совсем. Засыпать неожиданно не следует, так как после внезапного прекращения чтения глаза находятся еще в состоянии вызванного им напряжения мышц и зрительных центров.
4. Полезно выполнять следующее упражнение. Придерживаясь руками за какую-нибудь опору, надо закрыть глаза и, глубоко дыша, раскачиваться так, чтобы лицо попеременно оказывалось то на солнце, то в тени. Очень быстро возникает иллюзия колебания солнца. Это упражнение можно назвать соларизацией. Оно значительно увеличивает устойчивость органов зрения по отношению к вредным воздействиям современного искусственного освещения — мигающим электрическим огням, флюоресценции, лучам автомобильных фар, подрагивающему свечению телевизионных экранов.

5. При ухудшении видимости рекомендуется пользоваться приемом «затяжное дыхание», способствующим увеличению полноты вдоха и, как следствие, существенному ослаблению пояса верхних конечностей, туловища и шейных позвонков. Прием состоит в удалении воздуха из легких через сжатые губы с легким шипением при одновременном наклоне туловища вперед. Естественно, что предварительно должен быть произведен соответствующий глубокий вдох. Глубина зрительного восприятия обычно улучшается уже со второго медленного вдоха. Если сопровождать правильным дыханием все упражнения для глаз, то их результаты будут проявляться быстрее и ошутимее.
6. Если пальцы рук сложить в центре лба козырьком, то ладони прикроют глазные впадины, исключая доступ света. При этом не следует сжимать глазные яблоки и как-то ограничивать возможность свободно двигать веками. Подобрать искусственное затемнение значительно ускоряет процесс ослабления мышц и улучшает кровообращение.
7. Систематически во время утреннего туалета (мужчинам во время бритья, женщинам во время косметических процедур) полезно проделывать перед зеркалом несколько движений веками и бровями. В большинстве случаев у лиц, обладающих слабым зрением, это сопровождается ошущением тяжести. Эти упражнения расширяют и углубляют циркуляцию крови, производят массаж слезных желез и их выводных каналов, а потому необыкновенно полезны, особенно после ночного бездействия, когда в уголках глаз скапливаются густые слизистые вещества.

Пресбиопия

После достижения сорокалетнего возраста интенсивность освещения при работе следует увеличить. Многие обнаруживают, что чтение оказывается для них возможным не ближе чем с расстояния вытянутой руки. Эта аномалия называется возрастной дальнорзоркостью, или пресбиопией.

При появлении у вас первых признаков пресбиопии весьма полезно помнить следующие правила:

1. Выполняя работу вблизи от глаз, дышать глубоко и ритмично.

2. При чтении стараться расслабить свои веки и придавать мягкость взгляду, мигать неторопливо, но часто.
3. Следить за надлежащей увлажненностью ротовой оболочки глаз, чему способствует мигание век.
4. Переводите взгляд на некоторое время вдале, чередуя его с рассматриванием ближайших к вам объектов, например ногтей ваших рук, браслета и др.

При выполнении последнего правила следует помнить, что резкая смена световых контрастов утомляет наше зрение. Можно поэтому, например, рекомендовать подставлять солнцу закрытые глаза при выходе из темных помещений или сидеть за рулем машины во время остановок. По мнению М. Корбетт, подобная изоляция глаза увеличивает стойкость зрительных органов к слепящему действию яркого света (автомобильные фары, яркие телевизионные экраны и др.), который может иметь место как в светлое, так и в темное время суток.

Аутотренинг зрения

Система психофизического саморегулирования — аутотренинг (АТ), получивший в последнее время широкое развитие, позволяет контролировать и направлять целевым образом воздействие центральной нервной системы при помощи различных формул самовнушения. Научные основы методов самовнушения были заложены еще в трудах великих ученых В. М. Бехтерева, И. П. Павлова, австрийского ученого И. Г. Шульца и других.

С помощью АТ человек может расслабить мышцы, создавать состояние покоя, преодолевать боль, страх, упадок сил, утомление... Методы АТ вполне применимы и для улучшения работы зрительного аппарата.

У людей, страдающих некоторыми нарушениями зрения, было отмечено улучшение зрительных функций при использовании следующих формул:

Я совершенно спокоен и невозмутим. Веки совершенно спокойны и свободны. Взгляд спокоен, свободен и ясен. Глазное дно хорошо снабжается кровью. Кровь хорошо омывает глазное дно. Я смотрю легко и вижу ясно и отчетливо. Глазное дно приятно теплое. Глаза видят отчетливо и резко.

Систему АТ можно значительно расширить путем самостоятельного опыта. Вот примерный перечень возможных направлений АТ:

1. Мысленное расслабление окологлазных мышц (уменьшение «мешков» под глазами и окологлазных морщин).
2. Мысленная перефокусировка глаза на близкие и далекие предметы (улучшение процессов accommodation).
3. Мысленное расширение поля зрения (улучшение восприятия боковых раздражителей).
4. Мысленная борьба с ночным ослеплением (ускорение процессов адаптации глаза, например, при встречных разъездах автомобилей).
5. Мысленное улучшение питания ротовицы глаза (усиление блеска глаз).

Водные процедуры для глаз

Одним из первых водные процедуры специально для глаз предложил русский врач и физиолог Ф. Лилтебрандт еще в 1804 г. В своей удивительной по полезности советов книге «О сохранении зрения» он настоятельно рекомендует промывание глаз чистой свежей водой и приводит описание «машинки для выпрыскивания в глаза холодной воды». Это всего лишь маленький фонтанчик, сила которого может регулироваться по желанию.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДОПУСКУ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Значительные трудности возникают у врачей-офтальмологов при определении группы для занятий физической культурой у детей с нарушениями остроты зрения. Углубленные профилактические осмотры проводятся в среднем один раз в четыре года. За этот промежуток времени также может меняться острота зрения у детей. В таких случаях осторожность и внимательность по отношению к детям, имеющим нарушения остроты зрения, должны проявлять средние медицинские работники, преподаватели физической культуры.

В данной рубрике мы приведем таблицу (табл. 20), составленную руководителем лаборатории офтальмоэргонномики Московского научно-исследовательского института глазных болезней им. Гельмгольца доктором медицинских наук, профессором Ю. З. Розенблумом и врачом-офтальмологом и преподавателем физической культуры Московского центра спортивной медицины Н. П. Дробатковской.

Таблица 20
Распределение учащихся по группам в зависимости от состояния органа зрения и физической подготовки

Состояние зрения	К какой группе по физической подготовке относится		
	Основная	Подготовит.	Специальная
Снижение остроты зрения			
1. Острота зрения с коррекцией не ниже 0,5 на лучшем и не ниже 0,2 на худшем глазу, отсутствие хронических заболеваний	+		
2. Острота зрения с коррекцией 0,4—0,3 на лучшем глазу и 0,4—0,1 на худшем глазу		+	
3. Острота зрения с коррекцией 0,2 и ниже на лучшем глазу			+
4. Отсутствие одного глаза или зрение одного глаза менее 0,05 при зрении другого глаза 0,5 и выше		+	
Близорукость			
5. Учитывается рефракция в меридиане наибольшей аметропии на лучшем глазу:			
а) при (-0,5) — (-3,0) дптр	+		
б) при (-3,25) — (-6,0) дптр		+	
в) выше (-6,0) дптр или осложнения, независимо от степени близорукости			+
Другие аметропии			
6. Дальнозоркость до +5,0 дптр	+		
7. Дальнозоркость выше +5,0 дптр		+	
8. Астигматизм любого вида степенью до ±3,0 дптр	+		
9. Астигматизм любого вида степенью выше ±3,0 дптр		+	
10. Стойкая дилатация			+

ВАША ВНЕШНОСТЬ

Уход за кожей лица

Очистка лица кислым молоком

Очистку лица кислым молоком можно применять круглый год. Она подходит для любого типа кожи, в течение любого отрезка времени. Особенно рекомендуется такой способ очистки на весенний и летний период, когда появляются веснушки. От кислого молока они несколько бледнеют, кожа становится более гладкой и нежной. Вместо кислого молока можно также использовать кефир, свежую сметану. При условии, что они не будут перекисленными. Перекисленность особенно вредна для сухой кожи, так как увеличение содержания молочной кислоты может привести к раздражению кожи. Для жирного типа кожи следует применять более кислые продукты. Умывание лица (после очистки кожи) молочной сывороткой, получаемой при приготовлении творога или кислого молока, оказывает на нормальную и особенно на жирную кожу исключительно благоприятное действие. Показано оно также для сухой кожи (не имеющей склонности к шелушению).

Сухим ватным тампоном берется вначале небольшое количество кислого молока или кефира и протирается кожа лица; каждый последующий тампон смачивается все обильнее. Количество используемых тампонов зависит от степени загрязненности и состояния кожи. Последним отжатым тампоном удаляется излишек кефира или молока, и на еще влажную кожу лица наносится питательный крем, быстро снимающий легкое чувство жжения, которое иногда возникает от кислой среды. После очистки кислым молоком можно также протереть кожу лица ваткой, смоченной лосьоном, или перед наложением крема сполоснуть ее кипяченой водой комнатной температуры.

Очистка лица растительным маслом

Самым полезным, простым и распространённым средством для вечерней очистки кожи лица и шеи любого типа зимой и осенью является любое растительное масло (оливковое,

кукурузное, льняное, миндальное, подсолнечное нерафинированное) или косточковое (персиковое, ореховое и др.).

1—2 чайные ложки масла на 1—2 мин ставят в фарфоровой ромашке или баночке в горячую воду либо наливают в горячую ложку. Ватным тампоном, слегка пропитанным маслом, очищается вся кожа. После этого масло наносится уже обильно смоченной ваткой на лицо восходящими движениями, начиная с шеи, затем от подбородка и рта к вискам, от основания носа ко лбу и вокруг глаз: от носа по верхнему веку к виску и по нижнему веку обратно. При этом очищаются также губы и брови. Через 2—3 мин масло основательно снимается ваткой, первоначально лишь слегка смоченной лосьоном, чаем или туалетной водой. Туалетную воду можно заменить кипяченой водой, смешанной с фруктовым соком (лимонным, апельсиновым, яблочным и т.д.). Итак, в первый и второй раз ватка едва смачивается (так легче снять жирный слой), следующие ватки можно уже смачивать обильнее.

При чистой коже (без угрей и высыпаний) можно использовать для очистки лица простое средство, не раздражающее и не высушивающее кожу, которое к тому же всегда под рукой, — свежее сливочное масло.

Желтого-ромашкового маска

Желток яйца тщательно растереть с одной чайной ложкой любого растительного масла, постепенно ввести 1 чайную ложку экстракта ромашки «Ромазулан» или «Ротокан» — экстракт ромашки, тысячелистника, календулы. Маску наносят на кожу тонким слоем и через 10—15 мин снимают раствором чая комнатной температуры. Подсохшую кожу смазывают кремом «Малыш».

Сохранить красоту шеи

Шея не умеет так хранить тайну наших лет, как хранит ее лицо. Поэтому она нуждается в современном и систематическом уходе. Применять его нужно не только тогда, когда кожа шеи уже лишается своей эластичности, упругости, появляются

морщины, складки, образуется второй подбородок, а значит, раньше. Легче предупредить развитие дефектов, чем потом от них избавиться.

Шея у человека стареет раньше, чем лицо. Она всегда в движении. Любое изменение в состоянии нервной системы отражается и на шее. При волнении, переживании кожа шеи часто покрывается красными пятнами и т.д. И все же нередко женщины, тщательно ухаживая за кожей лица, совершенно не обращают внимания на шею. Между тем все процедуры, независимо от типа кожи и ее состояния, должны непременно распространяться и на кожу шеи. И если на этикетках кремов нет специального указания «для лица и шеи», то только потому, что это само собой разумеется.

Известно, что при отсутствии особых косметических дефектов за кожей лица надо следить систематически с 25-летнего возраста; с этого же периода, если не раньше, должен начаться и уход за кожей шеи. После 30 лет кожа в разной степени, но всегда нуждается в специальном уходе.

Прежде всего это касается подбородочной области (верхней части середины шеи), где кожа тонкая, нежная, сухая. Здесь раньше всего образуются жировые отложения, здесь с возрастом из-за потери тканями упругости раньше всего нарушается правильный овал лица. Это может наблюдаться и при похудении, и при излишней полноте. Во время работы голова у женщины чаще всего бывает опущена вниз, что также влияет на шею. Плохой вид шеи может быть результатом собственной невнимательности и дурных привычек.

Вот перечень тех неправильных действий, положений тела и привычек, которые ведут к преждевременному увяданию кожи, появлению морщин и складок на шее и образованию двойного подбородка. Их следует знать каждой женщине, чтобы стремиться от них избавиться или хотя бы ограничить их вредное воздействие:

- излишне торопливые движения головы;
- привычка к согнутой позе во время работы;
- постоянное сокращение шейных мускулов — ненужные наклоны или опускание головы;
- неправильное положение во время сна (на высокой подушке) и чтение лежа (в том и другом случае подбородок силь-

но прижат к груди, что ведет к образованию или увеличению второго подбородка и морщин на шее);
— опущенная на грудь голова во время ходьбы, чтения, вязания, пребывания в театре.

Для того чтобы предупредить развитие дряблости и сохранить хороший вид шеи, необходимо прежде всего научиться правильно держать голову. Это имеет большое значение не только с эстетической точки зрения, но и для правильного течения физиологических процессов в организме. При наклонной вперед голове, расслабленной грудной клетке и согнутых плечах затрудняется дыхание. Передние мышцы шеи, ослабевая, постепенно становятся дряблыми, кожа обвисает, образуются морщины. Голову нужно держать всегда прямо, грудь вперед, а плечи расправленными. Правильное положение головы способствует тому, что женщина выглядит моложе.

ИЗВЛЕЧЕНИЯ ИЗ «САЛЕРНСКОГО КОДЕКСА ЗДОРОВЬЯ»

Школа салернская так королю англичан написала:

Если ты хочешь здоровье вернуть и не введать болезней, Тягость забот отгони и считай недостойным сердиться.

Скромно обедай, о винах забудь, не считай бесполезным Бодрствовать после еды, полузенного сна избегай.

Долго мочу не держи, не насылуй потугами стула;

Будешь за этим следить — проживешь ты долго на свете.

Если врачей не хватает, пусть будут врачами твоими

Трое: веселый характер, покой и умеренность в пище. <...>

Руки, проснувшись, омой и глаза водою холодной,

В меру труда и сна походи, потянись, расправляя

Члены свои, причешись и зубы почисти. Все это

Ум укрепляет и силу вливает в прочие члены.

Ванну прими, а поев, походи иль постой; охлажденья

Бойся. Источников глать и трава — глазам утешенье;

Утром на горы свой взор обрати, а под вечер — на воды.

Кратким пусть будет полуденный сон или вовсе не будет.

Боль головную, катар, лихорадку и сильную слабость —

Все за полуденный сон ты получишь себе непременно. От накопленных ветров возникают четыре недуга: Колики, спазмы, водянка, а также головокружение. Ужин чрезмерный отнюдь не полезен для наших желудков. Чтобы спокойно спать, перед сном наедаться не надо. Воздух да будет прозрачным и годным для жизни и чистым. Пусть он заразы не знает и смрадом клоаки не пахнет. Должен умеренность в пище себе ты назначить весною. В летний же зной особенный вред от пиришеств чрезмерных. Осенью будь осторожен с плодами: беда не стряслась бы. Сколько захочется — ешь без опаски ты в зимнюю пору.

МУДРЫЕ МЫСЛИ

Общезвестно, что оптимисты дольше живут и болеют реже, чем пессимисты. Поэтому важным фактором здоровья является культура мышления. С этой точки зрения заслуживают внимания мудрые изречения, заимствованные нами из разных источников.

- ✓ Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- ✓ Где пиры да чаи, там и немочи.
- ✓ Где просто, там живут лет до ста.
- ✓ Здоров будешь — все добудешь.
- ✓ Здоровье дороже богатства.
- ✓ Здоровье не купишь — его разум дарит.
- ✓ Не спрашивай здоровья, гляди в лицо.
- ✓ От здоровья не лечатся.
- ✓ С поста не мрут, а с обжорства мрут.
- ✓ Ум да здоровье дороже всего.
- ✓ Умеренность — мать здоровья.
- ✓ Бани парит, баня правит.
- ✓ Пержи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- ✓ Лук да бани все правят.
- ✓ Хрен да редька, лук да капуста лихого не допустят.
- ✓ В добром житье краснеют, а в худом — бледнеют.
- ✓ Если вы не в состоянии ценить того, что у вас есть сейчас, как же вы сможете оценить то, что случит вам будущее.
- ✓ Улыбка помогает быстрее справиться с любой трудностью.

- ✓ Уделяйте самосовершенствованию все время, тогда не будете критиковать других.
- ✓ Радость делает лицо красивым. Тот, кто утром, — воистину некрасив.
- ✓ Чем больше вам нравится делать добро, тем больше счастья вы испытываете, пожиная плоды этих усилий.
- ✓ Сохранить во всех ситуациях равновесие — вот ключ к счастью.
- ✓ Умеющий приспособиться умеет выжить.
- ✓ Если человек не может обрести покой внутри себя, откуда взяться покою в мире!
- ✓ Счастье утрачивается, когда в мысли вползает зависть и ненависть.
- ✓ Мысли, полные любви и добрых пожеланий, излечивают страдания.
- ✓ Единственный способ добиться уважения к себе — самому уважать других.
- ✓ Если вы замкнуты в себе, вы ничего не стоите. Если вы дарите другим любовь и сотрудничество — вы драгоценны.
- ✓ Возможно ли единство нации, когда каждый считает себя лучше своего соседа?
- ✓ Не ожигайте любви и внимания, дарите их.
- ✓ Лишь при наличии веры в победу можно добиться успеха.
- ✓ Но отсутствие твердости в мыслях — заведомое поражение.
- ✓ Поставьте точку на бесполезных мыслях, чувствах и действиях вчерашнего дня, чтобы от них не осталось и следа.
- ✓ Человеку известны запятая и точка в письме, но он не знает, как ставить точку на отрицательных мыслях.
- ✓ Если я боюсь, я опасен и себе и другим.
- ✓ До тех пор, пока вы не разовьете в себе самоуважения, вы будете от кого-то зависеть.
- ✓ Бессмысленно закрывать глаза, если боишься темноты.
- ✓ Хотя вы не властны изменить время, вы можете понять, что настало время вам самому измениться.
- ✓ Власть над собой даст вам безграничную власть.
- ✓ У вас всегда есть возможность измениться к лучшему, не упускайте ее.
- ✓ Если вам на пути встретилось препятствие, не тратьте времени на сожаления, преодолевайте его.

- ✓ Некоторые много думают и много говорят, но мало делают.
- ✓ Перед совершением любого дела остановиться на секунду, подумать, к чему оно приведет, и только тогда начинать.
- ✓ Хорошие книги подобны хорошему обществу. Низкая литература загрязняет наш ум и ведет нас по неверному пути.
- ✓ Не отчаивайтесь из-за проблем, какими бы они ни были. Всегда смотрите на них, как на экзамены, которые вам предстоит сдать.
- ✓ Если знание — богатство, спросите у себя: «Насколько я богат?»
- ✓ Если скверные слова у вас на языке, то каков же ваш ум?
- ✓ Как бы ни были прекрасны ваши слова, судить о вас будут по вашим поступкам.
- ✓ Пусть вас заботят не ваши права, а правильность ваших поступков.
- ✓ Время — жизнь, тратя напрасну время, вы тратите жизнь.
- ✓ Даже самое простое дело ленивому представляется трудным.
- ✓ Цена свободы — ответственность.
- ✓ Счастлив тот, кто умеет восхищаться, а не завидовать.
- ✓ Если общество теряет нравственные ценности, оно теряет все.
- ✓ Нужно быть простым, но не глупым.
- ✓ Ваша совесть — ваш лучший друг, слушайте ее чаще.
- ✓ Будьте самим собой, будьте естественны — это куда легче, чем притворяться кем-то.
- ✓ Лучше открыто плакать, чем подавлять в себе слезы. Открытые слезы легко высыхают, тайные слезы оставляют шрамы.
- ✓ Помогая другим решать их проблемы, вы избавляетесь от собственных проблем.
- ✓ Зачастую одиночество — результат вашего неумения общаться.
- ✓ Сметься над чужим несчастьем — значит проявлять свое невежество.
- ✓ Единственное, что можно с определенностью сказать о людях, — это то, что они меняются.
- ✓ Величайшее служение — делиться с другими радостями жизни.

- ✓ Не волнуйтесь, если кто-то смеется над вами. По крайней мере, вы доставляете этому человеку радость.
- ✓ И в безнадежности не теряйте надежды.

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Функциональная музыка

Еще Еврипид говорил о целительном действии сладкозвучных мелодий. «Лунная соната» Бетховена помогает людям, страдающим неврастенцией, а «Испанский танец» Глазунова — союзник в преодолении депрессии.

Музыка, применяемая с целью снятия нервно-эмоционального напряжения и повышения работоспособности, носит название функциональной.

Чтобы применить музыку для регуляции психического состояния человека, следует учесть, какую музыку он предпочитает: народную, классическую, эстрадную. Очень важен учет состояния: возбужденное, депрессивное, меланхолическое. Например, возбужденному человеку громкая и быстрая музыка не поможет, наоборот, она еще более возбудит нервную систему.

Примерные рекомендации к музыкальным программам:

- для уменьшения раздражительности:
И.-С. Бах. Кантата № 2,
Л. Бетховен. «Лунная соната»,
Я. Сибелиус. «Грустный вальс» и др.;
- для снятия чувства тревоги:
Ф. Шопен. Мазурки, прелюдии,
И. Штраус. Вальсы,
П. Чайковский. «Времена года» и др.;
- для успокоения:
Л. Бетховен. Шестая симфония,
И. Брамс. «Колыбельная»,
Ф. Шуберт. «Аве Мария»,
К. Дебюсси. «Свет луны» и др.;
- для снятия чувства озлобленности:
И.-С. Бах. «Итальянский концерт»,
Ф. Шопен. Ноктюрн ре мажор и др.

Сеанс музыкотерапии длится 15—20 мин. Учителя сидят в креслах, в тишине, мысленно как бы пропевая мелодии про себя. Сосредоточенное прослушивание музыки должно вызвать фазовое состояние, наподобие гипнотической фазы сна — релаксированный спит и не спит, бодрствует и не бодрствует. В состоянии развертываются ассоциации, воспоминания, музыка помогает успокоиться, расслабиться, отвлечься от ненужных состояний и подготавливает человека к аутотренингу. Рекомендуется подкреплять прослушивание музыкальной программой цветоветозффектом (сеансы цветоаузыки).

Юмор и смех

Из всех телесных движений, потрясающих тело и душу вместе, смех есть самое здоровое: он благоприятствует пищеварению, кровообращению, испарению и ободрает жизненную силу во всех органах.

Прибытие павла в город значит для здоровья жителей гораздо больше, чем десятки мулов, нагруженных лекарствами.

Сиденгем, выдающийся английский врач XVII века

Франсуа Рабле в своих медицинских трактатах высказывал идеи о благотворном влиянии смеха и веселого настроения на физиологические процессы. Он даже предписывал больным вместе с прочими назначениями чтение своего романа, полного «смехотворных чудачеств, соленых шуток и непристойностей».

О пользе смеха говорили многие известные люди. Персонаж известного произведения Фридриха Ницше «Так говорил Заратустра» советовал: «Десять раз должен ты смеяться в течение дня и быть веселым; иначе будет тебя ночью беспокоить желудок, это отец скорби».

В настоящее время существуют различные теории, объясняющие механизм воздействия смеха на человеческий организм.

Невролог Уильям Фрай из медицинской школы Стэнфордского университета рассматривает смех как особый способ дыхания, при котором вдох продолжается и становится бо-

лее глубоким, а выдох, напротив, укорачивается и становится более интенсивным, так что легкие полностью освобождаются от воздуха. Газообмен при этом ускоряется в три-четыре раза. Многие люди дышат поверхностно: открытым ртом и без пауз. Такое дыхание ведет к респираторному ацидозу, вызывает неравно-мышечную сверхвозбудимость. По наблюдениям французского врача Генри Рубинштейна, такое состояние характерно для нерешительных, робких людей, которых мучают различные страхи. Специфическое «смеховое» дыхание, считает Рубинштейн, помогает бороться с ацидозом, преодолевать чувство страха.

Понимание смеха как своеобразного упражнения лежит в основе смехотерапии. Участники групповых занятий поначалу разучивают «дыхание животом», чтобы активизировать диафрагму. Затем приступают к освоению так называемого рефлексного смеха (глубокий, интенсивный вдох; короткий, одним толчком, выдох), каждое занятие продолжается примерно 30 мин. После подобных упражнений учащиеся и эмоциональное, и физическое состояние пациентов. У смеющегося человека уменьшается выброс «стрессовых гормонов» — кортизона и адреналина — и стимулируется выделение эндорфинов, вызывающих чувство удовольствия, изменяется ритм сердцебиения (сначала учащается, а затем снижается). Продолжительный смех приводит к понижению кровяного давления, расслаблению мускулатуры. Пользу смеха можно сравнить с пользой физических упражнений. Уильям Фрай утверждает, что смех в течение 27 с и трехминутная грелка оказывают одинаковое воздействие на сердечно-сосудистую систему. Кроме того, смех способствует повышению эффективности тренировок. Американский психолог Генри Шварц установил, что тот, кто выполняет физические упражнения в подавленном состоянии, как правило, не получает должного оздоровительного эффекта; если человек находится в хорошем настроении и часто смеется, аналогичная нагрузка заметно улучшает его самочувствие.

Когда человек смеется или улыбается, у него сокращаются мышцы лица, которые используются редко по сравнению с другими мышечными группами. Если у детей выражение лица меняется постоянно, то взрослые используют ограниченный

набор мимических приемов. А зря! По наблюдениям американских ученых, существует взаимосвязь между активностью лицевых мышц и кровоснабжением головного мозга, что, в свою очередь, сказывается на эмоциональном состоянии.

Лечение смехом получает все большее распространение. В некоторых американских клиниках оборудованы «комнаты смеха». В Германии существует объединение клоунов-докторов, которые посещают тяжелобольных детей. Смеховая эмоциональная разрядка способствует укреплению иммунной системы, помогает мобилизовать организм на борьбу с недугами.

Итак, надо чаще смеяться!

Порция юмора напоследок

В отдел здравоохранения пришел жалобщик:

— Я живу в одной комнате с тремя братьями, но у одного из них семь кошек, у другого — три собаки и еж, у третьего — дюжина черепах. Просто дышать нечем.

— Чаше открывайте окна.

— Господь с вами, вы что, хотите, чтобы все мои голуби разлетелись?..

В габровской больнице потребовалось перелить кровь пострадавшему иностранцу. После переливания больной почувствовал себя лучше и богато вознаградил донора-габровца.

Больному сделали второе переливание. Однако на этот раз пострадавший проявил крайнюю умеренность. После третьего переливания он ничего не дал — в его жилах уже текла габровская кровь.

Перед премьерой знаменитой оперы у Шарля Гуно спросили, сколько примерно лет Фаусту.

— Нормальный человеческий возраст, — ответил он, — шестидесять лет.

Самому Гуно тогда было сорок. Спустя двадцать лет Гуно задали тот же вопрос.

— Нормальный человеческий возраст: примерно восемьдесят лет, — ответил композитор.

— Зачем ты притащил домой эту черепаху?

— Хочу проверить, мама, действительно ли она проживет двести лет.

— В желчном пузыре у вас камни, в моче песок, в легких извесь...
— Доктор, скажите, где у меня глина, и я начну строиться.

— Поскольку вы пришли ко мне на прием впервые, мне кажется, было бы лучше, если бы вы рассказали обо всем по порядку с самого начала.

— Конечно, конечно. Итак, сначала Бог сотворил небо и землю...

Врач рекомендует пациенту съесть что-нибудь перед сном.
— Как же так? — удивляется пациент. — В прошлый раз вы категорически запретили мне есть перед сном.

— Это было 2 месяца назад, — возразил доктор. — А вы знаете, как с того времени медицина продвинулась вперед!

В Англии свирепствовала эпидемия гриппа. В английском флоте в связи с этим был издан такой приказ о лечебных средствах в случае заболевания: «Офицерам: аспирин и виски. В случаях особенно тяжелых — постельный режим. Младшим офицерам: аспирин. В случаях особенно тяжелых — виски. Матросам: в случаях особенно тяжелых — аспирин».

К рубашке доставленного в больницу пациента была приколота записка: «Уважаемые врачи! Учтите, это у меня припадок эпилепсии, не аппендицит. Аппендикс у меня удален уже трижды»...

Психиатр обсуждает с больным условия оплаты лечения:
— Сейчас вы уплатите мне одновременно две тысячи долларов, а потом будете вносить по двести долларов в месяц в течение года.

— Ого! — ворчит больной. — Как при покупке нового автомобиля.

— Совершенно верно, — соглашается врач. — Именно это я и собираюсь сделать.

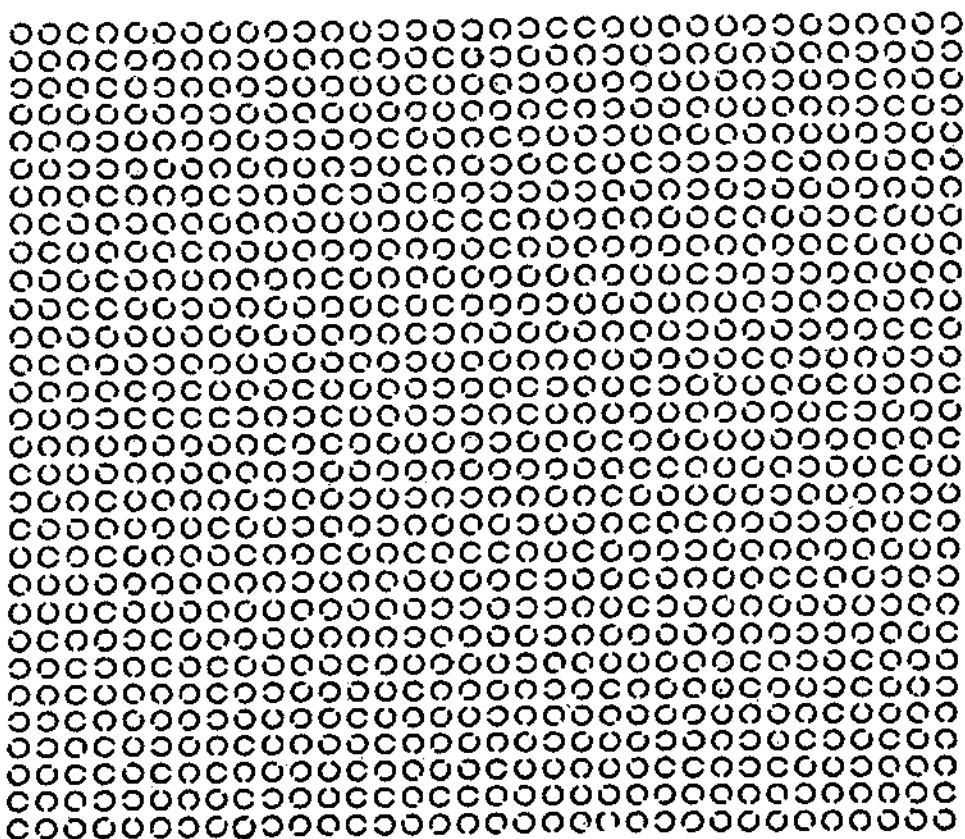
ЛИТЕРАТУРА

- Агаджанян Н.А., Руженков В.Е., Руженкова И.В. Цивилизация и здоровье. — Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. — 95 с.
- Ананьева Н.А., Вишневецкая Е.Л., Сазанок З.И. и др. Руководство для среднего медицинского персонала школ. М.: Медицина, 1991. — 208 с.
- Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. — Ростов н/Д: Феникс, 2000. — 248 с.
- Арнольд из Виллановы. Салернский кодекс здоровья / Пер. с лат. — М.: Медицина, 1970.
- Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни / Пер. с англ. — М.: Мир, 1997. — 368 с.
- Вместо сердца — пламенный мотор! // СПб ведомости. — 19.06.1998. — № 114 (1783). — С. 6.
- Гильбух Ю.З. Темперамент и познавательные способности школьников: психология, диагностика, педагогика / Пер. с укр. — Киев: Ин-т психологии АПН Украины, 1993. — 272 с.
- Гончаренко М.С., Камнева Т.П. Паспорт здоровья студента. — Харьков: ХНУ им. В.Н. Каразина, 2000. — 13 с.
- Демирчоглы Г.Г. Компьютер и здоровье. — М.: Советский спорт, 1995. — 64 с.
- Захарченко М.П., Маймулов В.Г., Шабров А.В. Диагностика в профилактической медицине. — СПб.: МФИН, 1997. — 516 с.
- Здоровье женщины. Полный справочник / Сост. И.А. Филиппова. — СПб.: Весы, 2001. — 480 с.
- Знаете ли вы себя? (55 популярных тестов). — М.: Моск. рабочий, 1989. — 160 с.
- Использование скрининг-тестов при массовых медицинских обследованиях детей дошкольного и школьного возрастов: Методические указания. — М.: НИИ гигиены детей и подростков Минздрава СССР, 1984. — 27 с.
- Как сохранить красоту шеи // СПИД, секс, здоровье. — 1996. — № 1 (17). — С. 26.
- Космынин В. Продлить молодость // АиФ. — 1991. — № 23 (556). — С. 6.
- Кундлжи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: Методическое пособие. — М.: Аспект Пресс, 2000. — 139 с.

- Куликов В.П. Водой холодной обливайся // Сибирское здоровье. — 1994. — № 1 (1). — С. 19.
- Курченко Д.А., Ольхов О.Г. Психогигиена и психофизиология труда учителя: Методические рекомендации в помощь учителям общеобразовательных школ и профессионально-технических училищ. — Днепропетровск: ДПУ, 1986. — 25 с.
- Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. — М.: Моск. ун-т, 1993. — 123 с.
- Отдохни // Гелсен Рихтер в СНГ. — 2001. — № 3 (7). — С. 72.
- Практикум по физиологии военного труда / Под ред. В.И. Шостака. — Д.: Изд-во ВМедА, 1990. — 116 с.
- Рейф И.Е. Полчаса, побеждающие усталость. — М.: Советский спорт, 1994. — 176 с.
- Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — М.: Владос, 1998. — 384 с.
- Сайна и Русская баня // СПИД, секс, здоровье. — 1996. — № 1 (17). — С. 25.
- Сидоров А.П. Секреты здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 96 с.
- Сироток А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. — М.: ТП «Сфера», 2000. — 128 с.
- Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. — М.: Аркти, 2003. — 272 с.
- Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях / В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, А.Г. Ильин и др. — М., 2002. — 69 с.
- Тесты для всех / Сост. Т.В. Орлова. — 2-е изд. — Киев: Довира, 1994. — 222 с.
- Гришук С.Б., Тихонова А.Д., Статников В.А., Статников А.А. Школа здоровья. — Новосибирск: Новосиб. кн. изд-во, 1990. — 176 с.
- Челноков В. Семь упражнений для поясницы // Здоровье. — 1991. — № 1 (433). — С. 33.
- Шенкман С. Кто бережет нас, если не мы сами себя? // Тайны здоровья. — 1990. — № 8. — С. 3.
- Шепель В.М. Ортобиотика: Слагаемые оптимизма. — М.: Авиценна, Юнити, 1996. — 295 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Бланк для корректурной пробы с кольцами



2. Бланк буквенной корректурной пробы

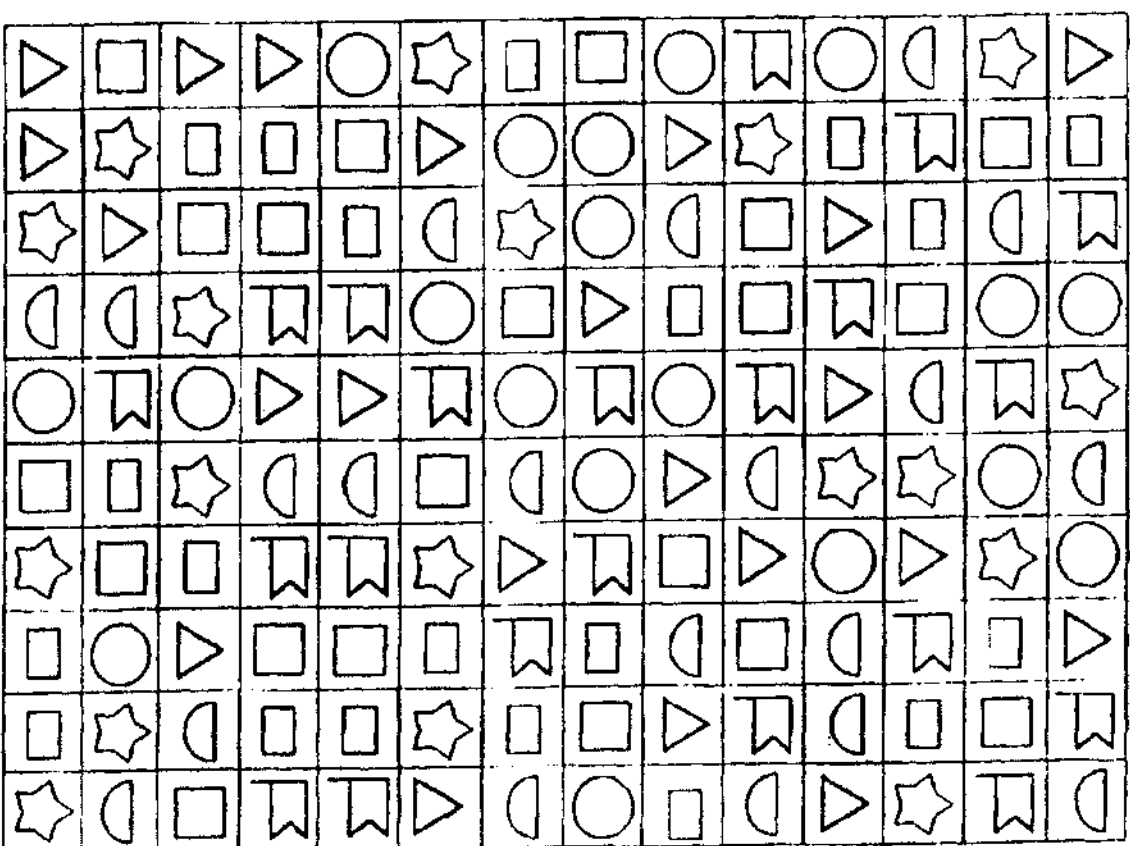
СХАВСХЕВНХНАИСНХВХВКСНАИСВХВХЕНАИСИЕВХАК
ВНХИВСНАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАИСАИСНАВХНВК
НХИСХВХЕКВХИВХЕИСИЕННАМЕННХХХХХХЕКВКИСВХИ
ХАКХНСКАИСВЕКВХНАИСНХНАМЕННХХХХХХЕКВКИСВХИ
ИСНАИХАЕХХКИСНАИХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
СНАИСВНХХВАИСНАХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
КХХЕКНВНСНХХВХСНАИСКСЕСИКНАЕСНХХХХХХХХХХ
АИСНАЕХХВЕНВХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
КАХВЕИВНАХИЕНАИХВИАКЕИВАКСВЕИКСНАВАХЕСВ
НКСЕНКСВХИЕСВХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
КЕИВКАИСНАИСНАКСАХВНАКСАХИЕНАИСНАИСКХХХ
ЕВХХХХСЕНСНАИСНХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
АВСНАХХКАСЕНАИСНХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
ВИКВЕНАИЕНЕКХАВНХНВНХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
НХЕХВНВНАЕИСНВАЕВАНХХВНВНВНВНВНВНВНВНВН
КЕИСНЕСАЕИХВКЕВЕНСНАЕАИСНХХХХХХХХХХХХ
САКАЕКХЕВСКХХХНАИСНХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
ИСНЕСИВННХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
ВХВКСИСНАИАИЕНАКСХХИВНХНХИКСНАИВЕСНАКНХХ
СНАИКВВХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
ИСНАЕХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
СНАИСКАВСНАЕСХАИСНАЕНАИКСХХХХХХХХХХХХ
ЕХХЕКНАИВКВХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
ЕХВКВННХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
ИСНАМЕННХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
КЕВХВАЕСНАСНХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
ХВЕХХХНХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
АВЕНАХИАКХХВЕИВЕНАИКВАВНХХХХХХХХХХХХ
ВНСИЕАХХНАНАЕСВКСНАХАЕВНКАИКННАВСНХХХ
СНАЕСВКХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
НАИСНХАВКЕВХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
КЕВХСНВНХХНХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
ВКЕВХАИСХАХХВНВАИЕНСХХХХХХХХХХХХХХХХ
КИСНХКЕКСВАИСВАЕХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
АЕНКАИСХАИСНХИСВКСВЕСЕХХХХХХХХХХХХХХ
ИСККАИКВКНВКСВНАИЕННСНАИХАВКНВЕХВАНКИЕХ
ЕВХЕВНАИСКАИНАКАХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
НАИСНХХХВКИСНАИЕНХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ
ХКВНХВКСНХНАИСНВКАХСВКХХХХХХХХХХХХХХ
АИСХААИКХАЕВВХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХХ

Дата:

Ф.И.

Кл.

3. Бланк для корректурной пробы с фигурами



184

4. Соотношения массы и длины тела

Таблица 4.1
Соответствие массы длине тела, возраст 7 лет

Длина тела, см	Мальчики			Девочки		
	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожире- ние (-3 балла)	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожире- ние (-3 балла)
110	17.2-21.0	21.1-21.8	>21.9	14.5-17.7	17.8-18.5	>18.6
111	17.6-21.6	21.7-22.6	>22.7	15.0-18.4	18.5-19.3	>19.4
112	18.1-22.1	22.2-23.1	>23.2	15.6-19.0	19.1-19.9	>20.0
113	18.4-22.6	22.7-23.7	>23.8	16.1-19.7	19.8-20.6	>20.7
114	18.9-23.1	23.2-24.2	>24.3	16.6-20.4	20.5-21.4	>21.5
115	19.3-23.7	23.8-24.8	>24.9	17.2-21.0	21.1-22.0	>22.1
116	19.8-24.2	24.3-25.2	>25.3	17.7-21.7	21.8-22.7	>22.8
117	20.2-24.8	24.9-26.0	>26.1	18.3-22.3	22.4-23.3	>23.4
118	20.6-25.2	25.3-26.4	>26.5	18.8-23.0	23.1-24.1	>24.2
119	21.1-25.7	25.8-26.9	>27.0	19.3-23.7	23.8-24.8	>24.9
120	21.5-26.3	26.4-27.5	>27.6	19.9-24.3	24.4-25.4	>25.5
121	22.0-26.8	26.9-28.0	>28.1	20.4-25.0	25.1-26.2	>26.3
122	22.5-27.4	27.5-27.8	>28.8	21.0-25.6	25.7-26.8	>26.9
123	22.8-27.8	27.9-29.1	>29.2	21.5-26.3	26.4-27.5	>27.6
124	23.2-28.4	28.5-29.7	>29.8	22.0-27.0	27.1-28.3	>28.4
125	23.7-28.9	29.0-30.2	>30.3	22.6-27.6	27.7-28.9	>29.0
126	24.1-29.5	29.6-30.9	>31.0	23.1-28.3	28.4-29.6	>29.7
127	24.6-30.0	30.1-31.4	>31.5	23.7-28.9	29.0-30.2	>30.3
128	24.9-30.5	30.6-31.9	>32.0	24.2-29.6	29.7-31.0	>31.3
129	25.4-31.0	31.1-32.4	>32.5	25.1-30.7	30.8-32.1	>32.2
130	25.8-31.6	31.7-33.1	>33.2	25.3-30.9	31.0-32.3	>32.4
131	26.3-32.1	32.2-33.6	>33.7	25.8-31.6	31.7-33.1	>33.2
132	26.7-32.7	32.8-34.2	>34.3	26.4-32.2	32.3-33.7	>33.8
133	27.1-33.1	33.2-34.6	>34.7	26.9-32.9	33.0-34.4	>34.5
134	27.5-33.7	33.8-35.3	>35.4	27.4-33.6	33.7-35.2	>35.3
135	28.0-34.2	34.3-36.8	>35.9	28.2-34.2	34.3-35.8	>35.9
136	28.4-34.8	34.9-36.4	>36.5	28.5-34.9	35.0-36.5	>36.6
137	28.9-35.3	35.4-36.9	>37.0	29.1-35.5	35.6-37.1	>37.2
138	29.2-35.8	35.9-37.5	>37.6	29.6-36.2	36.3-37.9	>38.0
139	29.7-36.6	36.7-38.3	>38.4	30.1-36.9	37.0-38.6	>38.7
140	30.1-36.9	37.0-38.6	>38.7	30.7-37.5	37.6-39.2	>39.3

185

Таблица 4.2
Соответствие массы длине тела, возраст 8 лет

Длина тела, см	Мальчики			Девочки		
	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожире- ние (-3 балла)	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожире- ние (-3 балла)
116	20.1-24.5	24.6-25.6	>25.7	21.6-26.4	26.5-27.6	>27.7
117	20.5-25.1	25.2-26.2	>26.3	22.0-26.8	26.9-28.0	>28.1
118	20.9-25.5	25.6-26.7	>26.8	22.4-27.4	27.5-28.6	>28.7
119	21.2-26.0	26.1-27.2	>27.3	22.8-27.8	27.9-29.1	>29.2
120	21.6-26.4	26.5-27.6	>27.6	23.1-28.3	28.4-29.6	>29.7
121	22.1-27.0	27.1-28.2	>28.3	23.5-28.7	28.8-30.0	>30.1
122	22.4-27.4	27.5-28.6	>28.7	23.9-29.2	29.3-30.5	>30.6
123	22.8-27.8	27.9-29.1	>29.2	24.3-29.7	29.8-31.1	>31.2
124	23.2-28.4	28.5-29.7	>29.8	24.7-30.1	30.2-31.5	>31.6
125	23.6-28.8	28.9-30.1	>30.2	25.0-30.6	30.7-32.0	>32.1
126	23.9-29.3	29.4-30.6	>30.7	25.4-31.0	31.1-32.4	>32.5
127	24.4-29.8	29.9-31.2	>31.3	25.7-31.5	31.6-32.9	>33.0
128	24.8-30.3	30.4-31.7	>31.8	26.2-32.0	32.1-33.5	>33.6
129	25.1-30.7	30.8-32.1	>32.2	26.6-32.5	32.6-34.0	>34.1
130	25.5-31.1	31.2-32.5	>32.6	26.9-32.9	33.0-34.4	>34.5
131	25.9-31.7	31.8-33.1	>33.2	27.3-33.3	33.4-34.8	>34.9
132	26.3-32.1	32.2-33.6	>33.7	27.6-33.8	33.9-35.3	>35.4
133	26.6-32.6	32.7-34.1	>34.2	28.1-34.3	34.4-35.9	>36.0
134	27.0-33.1	33.2-34.6	>34.7	28.4-34.8	34.9-36.4	>36.5
135	27.5-33.6	33.7-35.1	>35.2	28.8-35.2	35.3-36.8	>36.9
136	27.8-34.0	34.1-35.5	>35.6	29.2-35.6	35.7-37.2	>37.3
137	28.3-34.5	34.6-36.1	>36.2	29.5-36.1	36.2-37.7	>37.8
138	28.6-35.0	35.1-36.6	>36.7	30.0-36.6	36.7-38.3	>38.4
139	29.0-35.4	35.5-37.0	>37.1	30.3-37.1	37.2-38.8	>38.9
140	29.3-35.9	36.0-37.5	>37.6	30.7-37.5	37.6-39.2	>39.3
141	29.8-36.4	36.5-38.1	>38.2	31.1-38.0	38.1-39.7	>39.8
142	30.2-36.9	37.0-38.6	>38.7	31.4-38.4	38.5-40.1	>40.2
143	30.5-37.3	37.4-39.0	>39.1	31.9-38.9	39.0-40.7	>40.8
144	31.0-37.8	37.9-39.5	>39.6	32.2-39.4	39.5-41.2	>41.3
145	31.3-38.3	38.4-40.0	>40.1	32.6-39.8	39.9-41.6	>41.7
146	31.7-38.7	38.8-40.5	>40.6	32.9-40.3	40.4-42.1	>42.2
147	32.1-39.3	39.4-41.1	>41.2	33.3-40.7	40.8-42.6	>42.7

Таблица 4.3
Соответствие массы длине тела, возраст 9 лет

Длина тела, см	Мальчики			Девочки		
	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожире- ние (-3 балла)	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожире- ние (-3 балла)
121	21.1-25.7	25.8-26.9	>27.0	22.2-27.2	27.3-28.4	>28.5
122	21.5-26.3	26.4-27.5	>27.6	22.7-27.7	27.8-29.0	>29.1
123	22.1-26.9	27.0-28.2	>28.3	23.1-28.3	28.4-29.5	>29.6
124	22.6-27.6	27.7-28.9	>29.0	23.6-28.8	28.9-30.1	>30.2
125	23.0-28.2	28.3-29.4	>29.5	24.0-29.4	29.5-30.7	>30.8
126	23.6-28.8	28.9-30.1	>30.2	24.6-30.0	30.1-31.4	>31.5
127	24.1-29.5	29.6-30.8	>30.9	25.0-30.6	30.7-32.0	>32.1
128	24.7-30.1	30.2-31.5	>31.6	25.5-31.1	31.2-32.5	>32.6
129	25.1-30.7	30.8-31.1	>32.2	25.9-31.7	31.8-33.1	>33.2
130	25.7-31.3	31.4-32.8	>32.9	26.4-32.2	32.3-33.7	>33.8
131	26.2-32.3	32.1-33.5	>33.6	26.9-32.9	33.0-34.4	>34.5
132	26.6-32.6	32.6-34.0	>34.1	27.4-33.4	33.5-35.0	>35.1
133	27.2-33.2	33.3-34.7	>34.8	27.8-34.0	34.1-35.5	>35.5
134	27.7-33.9	34.0-35.4	>35.5	28.3-34.5	34.6-36.1	>36.2
135	28.2-34.4	34.5-36.0	>36.1	28.7-35.1	35.2-36.7	>36.8
136	28.7-35.1	35.2-36.7	>36.8	29.3-35.7	35.8-37.4	>37.5
137	29.3-35.7	35.8-37.4	>37.5	30.0-36.0	36.1-37.9	>38.0
138	29.8-36.4	36.5-38.1	>38.2	30.2-36.8	36.9-38.5	>38.6
139	30.2-37.0	37.1-38.6	>38.7	30.6-37.4	37.5-39.1	>39.2
140	30.8-37.6	37.7-39.3	>39.4	31.1-37.9	38.0-39.7	>39.8
141	31.3-38.3	38.4-40.0	>40.1	31.6-38.6	38.7-40.4	>40.5
142	31.8-38.8	38.9-40.6	>40.7	32.0-39.2	39.3-40.9	>41.0
143	32.3-39.5	39.6-41.3	>41.4	32.5-39.7	39.8-41.5	>41.6
144	32.9-40.1	40.2-42.0	>42.1	32.9-40.3	40.4-42.1	>42.2
145	33.3-40.7	40.8-42.6	>42.7	33.4-40.8	40.9-42.7	>42.8
146	33.8-41.4	41.5-43.2	>43.3	33.9-41.5	41.6-43.3	>43.4
147	34.4-42.0	42.1-43.9	>44.0	34.4-42.0	42.1-43.9	>44.0
148	34.8-42.6	42.7-44.5	>44.6	34.8-42.6	42.7-44.5	>44.6

Таблица 4.4
Соответствие массы длине тела, возраст 10 лет

Длина тела, см	Мальчики			Девочки		
	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожире- ние (-3 балла)	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожире- ние (-3 балла)
125	23.8-29.2	29.3-30.6	>30.7	21.0-25.6	25.7-26.8	>26.9
126	24.3-29.7	29.8-31.1	>31.2	21.7-26.5	26.6-27.7	>27.8
127	24.7-30.3	30.4-31.7	>31.8	22.4-27.4	27.5-28.7	>28.8
128	25.2-30.8	30.9-32.2	>32.3	23.0-28.2	28.3-29.5	>29.6
129	25.6-31.4	31.5-32.9	>33.0	23.8-29.0	29.1-30.3	>30.4
130	26.1-31.9	32.0-33.4	>33.5	24.4-29.8	29.9-31.2	>31.3
131	26.5-32.5	32.6-34.0	>34.1	25.1-30.7	30.8-32.1	>32.2
132	27.0-33.0	33.1-34.5	>34.6	25.8-31.6	31.7-33.1	>33.2
133	27.4-33.6	33.7-35.2	>35.3	26.5-32.3	32.4-33.8	>33.9
134	27.9-34.1	34.2-35.7	>35.8	27.2-33.2	33.3-34.7	>34.8
135	28.3-34.7	34.8-36.3	>36.4	27.8-34.0	34.1-35.6	>35.7
136	28.4-35.2	35.4-36.8	>36.9	28.5-34.9	35.0-36.5	>36.6
137	29.2-35.8	35.9-37.5	>37.6	29.2-35.8	35.9-37.5	>37.6
138	29.7-36.3	36.4-38.0	>38.1	29.9-36.5	36.6-38.2	>38.3
139	30.1-36.9	37.0-38.6	>38.7	30.6-37.4	37.5-39.1	>39.2
140	30.6-37.4	37.5-39.1	>39.2	31.2-38.2	38.3-40.0	>40.1
141	31.0-38.0	38.1-39.8	>39.8	32.0-39.0	39.1-40.8	>40.9
142	31.5-38.5	38.6-40.3	>40.4	32.7-39.9	40.0-41.7	>41.8
143	31.9-39.1	39.2-40.9	>41.0	33.3-40.7	40.8-42.6	>42.7
144	32.4-39.6	39.7-41.4	>41.5	34.0-41.6	41.7-43.5	>43.6
145	32.8-40.2	40.3-42.1	>42.2	34.6-42.4	42.5-44.4	>44.5
146	33.3-40.7	40.8-42.6	>42.7	35.4-43.2	43.3-45.2	>45.3
147	33.7-41.3	41.4-43.2	>43.3	36.1-44.1	44.2-46.1	>46.2
148	34.2-41.8	41.9-43.7	>43.8	36.7-44.9	45.0-47.0	>47.1
149	34.6-42.4	42.5-44.4	>44.5	37.4-45.8	45.9-47.0	>48.0
150	35.1-42.9	43.0-44.9	>45.0	38.1-46.5	46.6-48.6	>48.7
151	35.5-43.5	43.6-45.5	>45.6	38.8-47.4	47.5-49.6	>49.7
152	36.0-44.0	44.1-46.0	>46.1	39.5-48.3	48.4-50.5	>50.7
153	36.4-44.6	44.7-46.6	>46.7	40.1-49.1	49.2-51.4	>51.5
154	36.9-45.1	45.2-47.1	>47.2	40.9-49.9	50.0-52.2	>52.3
155	37.3-45.7	45.8-47.8	>47.9	41.5-50.7	50.8-52.0	>53.1

Таблица 4.5
Соответствие массы длине тела, возраст 11 лет

Длина тела, см	Мальчики			Девочки		
	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожире- ние (-3 балла)	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожире- ние (-3 балла)
130	23.9-29.2	29.3-30.5	>30.6	24.9-30.4	30.5-31.7	>31.8
131	24.6-29.9	30.0-31.3	>31.4	25.4-31.0	31.1-32.2	>32.5
132	25.2-30.7	30.8-32.1	>32.2	26.0-31.8	31.9-33.0	>33.2
133	25.7-31.4	31.5-32.8	>32.9	26.6-32.6	32.7-34.0	>34.1
134	26.4-32.1	32.2-33.6	>33.7	27.3-34.1	33.4-34.8	>35.8
135	27.0-32.9	33.0-34.4	>34.5	27.9-34.1	34.2-35.7	>35.8
136	27.6-33.7	33.8-35.2	>35.3	28.4-34.8	34.9-36.3	>36.4
137	28.2-34.3	34.4-35.9	>36.0	29.1-35.5	35.6-37.1	>37.2
138	28.8-35.1	35.2-36.7	>36.8	29.7-36.3	36.4-38.0	>38.1
139	29.4-35.9	36.0-37.5	>37.6	30.3-37.1	37.2-38.8	>38.9
140	29.9-36.5	36.6-38.2	>38.3	31.0-37.8	37.9-39.6	>39.7
141	30.6-37.3	37.4-39.0	>39.1	31.5-38.5	38.6-40.3	>40.4
142	31.2-38.1	38.2-39.9	>40.0	32.1-39.3	39.4-41.1	>41.2
143	31.7-38.7	38.8-40.5	>40.6	32.7-40.0	40.1-41.9	>42.0
144	32.4-39.5	39.6-41.3	>41.4	33.4-40.5	40.9-42.7	>42.8
145	33.0-40.3	40.4-42.2	>42.3	34.0-41.0	41.7-43.5	>43.6
146	33.6-41.1	41.2-43.0	>43.1	34.6-42.2	42.3-44.2	>44.3
147	34.2-41.7	41.8-43.7	>43.8	35.2-43.0	43.1-45.0	>45.1
148	34.8-42.5	42.6-44.5	>44.6	35.8-43.8	43.9-45.0	>45.9
149	35.4-43.3	43.4-45.3	>45.4	36.5-44.6	44.7-46.6	>46.7
150	36.0-44.0	44.1-46.0	>46.1	37.1-45.3	45.4-47.4	>47.5
151	36.6-44.8	44.9-46.8	>46.9	37.6-46.0	46.1-48.1	>48.2
152	37.3-45.5	45.6-47.6	>47.7	38.3-46.8	46.9-48.9	>49.0
153	37.8-46.2	46.3-48.3	>48.4	38.9-47.5	47.6-49.7	>49.8
154	38.4-47.0	47.1-49.1	>49.2	39.5-48.3	48.4-50.5	>50.6
155	39.1-47.7	47.8-49.9	>50.0	40.1-49.1	49.2-51.3	>51.4
156	39.7-48.5	48.6-50.7	>50.8	40.7-49.7	49.8-52.0	>52.1
157	40.2-49.2	49.3-51.4	>51.5	41.3-50.5	50.6-52.8	>52.9

Таблица 4.6
Соответствие массы длине тела, возраст 12 лет

Длина тела, см	Мальчики			Девочки		
	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожире- ние (-3 балла)	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожире- ние (-3 балла)
135	29.3-35.7	35.8-37.4	>37.5	25.8-31.6	31.7-33.0	>33.1
136	29.8-36.4	36.5-38.1	>38.2	26.5-32.5	32.6-33.9	>34.0
137	30.3-37.1	37.2-38.8	>38.9	27.8-33.3	33.4-34.8	>34.9
138	30.9-37.7	37.8-39.4	>39.5	28.0-34.2	34.3-35.6	>35.9
139	31.3-38.3	38.4-40.0	>40.1	28.7-35.1	35.2-36.7	>36.8
140	31.9-38.9	39.0-40.7	>40.8	29.4-36.0	36.1-37.6	>37.7
141	32.4-39.6	39.7-41.4	>41.5	30.2-36.9	37.0-38.5	>38.6
142	32.9-40.3	40.4-42.1	>42.2	30.9-37.7	37.8-39.4	>39.5
143	33.5-40.9	41.0-42.8	>42.9	31.6-38.6	38.7-40.4	>40.5
144	33.9-41.5	41.6-43.4	>43.5	32.3-39.5	39.6-41.3	>41.4
145	34.5-42.1	42.2-44.0	>44.1	33.0-40.4	40.5-42.2	>42.3
146	35.0-42.8	42.9-44.7	>44.8	33.8-41.3	41.4-43.1	>43.2
147	35.6-43.5	43.6-45.4	>45.5	34.5-42.1	42.2-44.0	>44.1
148	36.1-44.1	44.2-46.1	>46.2	35.9-43.9	44.0-45.9	>46.0
149	36.5-44.7	44.8-46.7	>46.8	36.1-44.1	44.2-46.1	>46.2
150	37.1-45.3	45.4-47.4	>47.5	36.6-44.7	44.8-46.8	>46.9
151	37.6-46.0	46.1-48.1	>48.2	37.4-45.7	45.8-47.7	>47.8
152	38.2-46.6	46.7-48.8	>48.9	38.1-46.5	46.6-48.6	>48.7
153	38.7-47.3	47.4-49.5	>49.6	38.8-47.4	47.5-49.6	>49.7
154	39.3-47.9	48.0-50.0	>50.1	39.5-48.3	48.4-50.5	>50.6
155	39.7-48.5	48.6-50.7	>50.8	40.2-49.2	49.3-51.4	>51.5
156	40.2-49.2	49.3-51.4	>51.5	41.0-50.1	50.2-52.3	>52.4
157	40.8-49.8	49.9-52.1	>52.2	41.7-50.9	51.0-53.2	>53.3
158	41.3-50.5	50.6-52.8	>52.9	42.4-51.8	51.9-54.2	>54.3
159	41.8-51.0	51.1-53.4	>53.5	43.1-52.7	52.8-55.1	>55.2
160	42.3-51.7	51.8-54.0	>54.1	43.8-53.6	53.7-56.0	>56.1
161	42.8-52.4	52.5-54.7	>54.8	44.5-54.5	54.6-57.0	>57.1
162	43.4-53.0	53.1-55.4	>55.5	45.3-55.3	55.4-57.8	>57.9
163	43.9-53.7	53.8-56.1	>56.2	46.1-56.1	56.2-58.6	>58.7
164	44.4-54.2	54.3-56.7	>56.8	46.7-57.1	57.2-59.7	>59.8
165	44.9-54.9	55.0-57.4	>57.5	47.4-58.0	58.1-60.6	>60.7
166	45.4-55.5	55.6-58.1	>58.2	48.2-58.9	59.0-61.5	>61.6
167	46.0-56.2	56.3-58.8	>58.9	48.9-59.7	59.8-62.4	>62.5
168	46.5-56.9	57.0-59.4	>59.5	49.6-60.6	60.7-63.4	>63.5

Таблица 4.7
Соответствие массы длине тела, возраст 13 лет

Длина тела, см	Мальчики			Девочки		
	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожире- ние (-3 балла)	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожире- ние (-3 балла)
137	26.3-32.1	32.2-33.5	>33.6	30.4-37.2	37.3-38.9	>39.0
138	27.1-33.1	33.2-34.6	>34.7	31.0-38.0	38.1-39.7	>39.8
139	27.8-34.0	34.1-35.5	>35.6	31.8-38.8	38.9-40.5	>40.6
140	28.6-35.0	35.1-36.6	>36.7	32.5-39.7	39.8-41.5	>41.6
141	29.4-36.0	36.1-37.6	>37.7	33.2-40.6	40.7-42.4	>42.5
142	30.2-36.9	36.9-38.4	>38.5	33.9-41.4	41.5-43.3	>43.4
143	31.0-37.8	37.9-39.5	>39.6	34.6-42.2	42.3-44.1	>44.2
144	31.7-38.7	38.8-40.4	>40.5	35.3-43.1	43.2-45.0	>45.1
145	32.5-39.7	39.8-41.5	>41.6	35.9-43.9	44.0-45.9	>46.0
146	33.3-40.7	40.8-42.5	>42.6	36.6-44.8	44.9-46.8	>46.9
147	34.0-41.6	41.7-43.5	>43.6	36.3-45.7	45.8-47.8	>47.9
148	34.8-42.6	42.7-44.5	>44.6	38.0-46.4	46.5-48.5	>48.6
149	35.6-43.4	43.5-45.3	>45.4	38.7-47.3	47.4-49.5	>49.6
150	36.4-44.4	44.5-46.4	>46.5	39.4-48.2	48.3-50.4	>50.5
151	37.2-45.4	45.5-47.4	>47.5	40.1-49.1	49.2-51.3	>51.4
152	37.9-46.3	46.4-48.4	>48.5	40.8-49.8	49.9-52.0	>52.1
153	38.7-47.3	47.4-49.4	>49.5	41.5-50.7	50.8-53.0	>53.1
154	39.4-48.2	48.3-50.4	>50.5	42.2-51.6	51.7-54.0	>54.1
155	40.2-49.2	49.3-51.4	>51.5	42.8-52.4	52.5-54.8	>54.9
156	41.0-50.2	50.3-52.5	>52.6	43.6-53.2	53.3-55.6	>55.7
157	41.8-51.0	51.1-53.3	>53.4	44.3-54.1	54.2-56.5	>56.6
158	42.6-52.0	52.1-54.3	>54.4	44.9-54.9	55.0-57.4	>57.5
159	43.3-52.9	53.0-55.3	>55.4	45.6-55.8	55.9-58.4	>58.5
160	44.1-53.9	54.0-56.3	>56.4	46.3-56.7	56.8-59.3	>59.4
161	44.9-54.9	55.0-57.4	>57.5	47.1-57.5	57.6-60.1	>60.2
162	45.6-55.8	55.9-58.3	>58.4	47.7-58.3	58.4-61.0	>61.1
163	46.4-56.8	56.9-59.4	>59.5	48.4-59.2	59.3-61.9	>62.0
164	47.2-57.6	57.7-60.2	>60.3	49.1-60.1	60.2-62.8	>62.9
165	48.0-58.6	58.7-61.1	>61.2	49.8-60.8	60.9-63.5	>63.6
166	48.8-59.6	59.7-62.3	>62.4	50.5-61.7	61.8-64.5	>64.6
167	49.5-60.5	60.6-63.2	>63.3	51.2-62.6	62.7-65.4	>65.5
168	50.3-61.5	61.6-64.3	>64.4	51.8-63.4	63.5-66.3	>66.4
169	51.0-62.4	62.5-65.2	>65.3	52.6-64.2	64.3-67.0	>67.1
170	51.8-63.4	63.5-66.3	>66.4	53.3-65.1	65.2-68.0	>68.1
171	52.7-64.3	64.4-67.2	>67.3	54.0-66.0	66.1-69.0	>69.1
172	53.4-65.2	65.3-68.1	>68.2	54.6-66.8	66.9-69.8	>69.9
173	54.2-66.2	66.3-69.2	>69.3	55.3-67.6	67.7-70.8	>70.9

Таблица 4.8
Соответствие массы даме тела, возраст 14 лет

Длина тела, см	Мальчики			Девочки		
	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожирение (-3 балла)	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожирение (-3 балла)
145	34.8-42.6	42.7-44.5	>44.6	33.9-41.5	41.6-42.9	>43.0
146	35.5-43.3	43.4-45.3	>45.4	34.7-42.5	42.6-43.9	>44.0
147	36.0-44.1	44.2-46.1	>46.2	35.6-43.6	43.7-45.6	>45.7
148	36.7-44.9	45.0-46.9	>47.0	36.4-44.6	44.7-46.6	>46.7
149	37.4-45.7	45.8-47.8	>47.9	37.3-45.7	45.8-47.8	>47.9
150	37.9-46.3	46.4-48.4	>48.5	38.8-46.6	46.7-48.7	>48.8
151	38.5-47.1	47.2-49.2	>49.3	39.1-47.7	47.8-49.8	>49.9
152	39.2-47.9	48.0-50.1	>50.2	39.9-48.7	48.8-50.9	>51.0
153	39.8-48.6	48.7-50.8	>50.9	40.8-49.8	49.9-52.0	>52.1
154	40.4-49.4	49.5-51.6	>51.7	41.6-50.8	50.9-53.1	>53.2
155	41.0-50.2	50.3-52.5	>52.6	42.5-51.9	52.0-54.2	>54.3
156	41.7-50.9	51.0-53.2	>53.3	43.3-52.9	53.0-55.3	>55.4
157	42.3-51.7	51.8-54.1	>54.2	44.2-54.0	54.1-56.4	>56.5
158	42.9-52.5	52.6-54.9	>55.0	45.0-55.0	55.1-57.5	>57.6
159	43.6-53.2	53.3-55.6	>55.7	45.9-56.1	56.2-58.6	>58.7
160	44.1-53.9	54.0-56.4	>56.5	46.7-57.1	57.2-60.7	>60.8
161	44.8-54.7	54.8-57.2	>57.3	47.6-58.2	58.3-60.8	>60.9
162	45.4-55.4	55.5-57.9	>58.0	48.4-59.2	59.3-61.9	>62.0
163	46.0-56.2	56.3-58.8	>58.9	49.3-60.3	60.4-63.0	>63.1
164	46.6-57.0	57.1-59.6	>59.7	50.1-61.3	61.4-64.1	>64.2
165	47.3-57.8	57.9-60.4	>60.5	51.0-62.4	62.5-64.9	>65.0
166	47.9-58.5	58.6-61.2	>61.3	51.8-63.4	63.5-66.3	>66.4
167	48.5-59.3	59.4-62.0	>62.1	52.7-64.5	64.6-67.4	>67.5
168	49.1-60.1	60.2-62.8	>62.9	53.5-65.5	65.6-68.5	>68.6
169	49.8-60.8	60.9-62.6	>63.7	54.4-66.6	66.7-69.6	>69.7
170	50.3-61.5	61.6-64.3	>64.4	55.3-67.5	67.6-70.5	>70.6
171	50.9-62.3	62.4-65.1	>65.2	56.2-68.6	68.7-71.6	>71.7
172	51.6-63.0	63.1-65.9	>66.0	57.0-69.6	69.7-72.8	>72.9
173	52.2-63.8	63.9-66.7	>66.8	57.9-70.7	70.8-73.4	>73.5
174	52.8-64.6	64.7-67.5	>67.6	58.7-71.7	71.8-74.9	>75.0
175	53.5-65.3	65.4-68.3	>68.4	59.6-72.8	72.9-76.1	>76.2
176	54.1-66.1	66.2-69.1	>69.2	60.4-73.7	73.8-77.1	>77.2
177	54.7-66.9	67.0-69.9	>70.0	61.3-74.9	75.9-78.3	>78.4

Таблица 4.9
Соответствие массы даме тела, возраст 15 лет

Длина тела, см	Мальчики			Девочки		
	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожирение (-3 балла)	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожирение (-3 балла)
148	35.8-43.8	43.9-45.7	>45.8	41.1-50.3	50.4-52.6	>52.7
149	36.7-44.7	44.8-46.8	>46.9	41.9-51.2	51.3-53.5	>53.6
150	37.4-45.8	45.9-47.8	>47.9	42.5-51.9	52.0-54.3	>54.4
151	38.3-46.7	46.8-48.8	>48.9	43.2-52.8	52.9-55.2	>55.3
152	39.1-47.7	47.8-49.9	>50.0	43.9-53.7	53.8-56.1	>56.2
153	39.9-48.7	48.8-50.9	>51.0	44.6-54.5	54.6-56.9	>57.0
154	40.7-49.7	49.8-51.9	>52.0	45.3-55.3	55.4-57.8	>57.9
155	41.5-50.7	50.8-53.0	>53.1	45.9-56.1	56.2-58.7	>58.8
156	42.2-51.6	51.7-53.9	>54.0	46.6-57.0	57.1-59.6	>59.7
157	43.0-52.6	52.7-54.9	>55.0	47.3-57.9	58.0-60.5	>60.6
158	43.8-53.6	53.7-56.2	>56.3	48.0-58.6	58.7-61.3	>61.4
159	44.6-54.6	54.7-57.0	>57.1	48.7-59.5	59.6-62.2	>62.3
160	45.5-55.5	55.6-58.2	>58.3	49.3-60.3	60.4-63.0	>63.1
161	46.3-56.5	56.6-59.1	>59.2	50.0-61.2	61.3-63.9	>64.0
162	47.1-57.5	57.6-60.1	>60.2	50.8-62.0	62.1-64.9	>65.0
163	47.9-58.5	58.6-61.1	>61.2	51.4-62.8	62.9-65.7	>65.8
164	48.7-59.5	59.6-62.2	>62.3	52.1-63.7	63.8-66.6	>66.7
165	49.5-60.5	60.6-63.2	>63.3	52.7-64.5	64.6-67.4	>67.5
166	50.2-62.4	61.5-64.1	>64.2	53.7-65.3	65.4-68.3	>68.4
167	51.0-62.2	62.5-65.2	>65.3	54.2-66.2	66.3-69.2	>69.3
168	51.8-63.4	63.5-66.2	>66.3	54.8-67.0	67.1-70.0	>70.1
169	52.7-64.3	64.4-67.2	>67.3	55.5-67.9	68.0-71.0	>71.1
170	53.5-65.3	65.4-68.3	>68.4	56.2-68.6	68.7-71.8	>71.9
171	54.3-66.9	67.0-69.3	>69.4	56.9-69.5	69.6-72.7	>72.8
172	55.1-67.3	67.4-70.3	>70.4	57.6-70.4	70.5-73.6	>73.7
173	55.9-68.3	68.4-71.4	>71.5	58.2-71.2	71.3-74.4	>74.5
174	56.7-69.3	69.4-72.4	>72.5	59.0-72.1	72.2-75.3	>75.4
175	57.5-70.3	70.4-73.4	>73.5	59.6-72.8	72.9-76.1	>76.2
176	58.2-71.2	71.3-74.4	>74.5	60.3-73.7	73.8-77.1	>77.2
177	59.0-72.2	72.3-75.4	>75.5	61.0-74.6	74.7-78.0	>78.1
178	59.9-73.1	73.2-76.4	>76.5	61.7-75.4	75.5-78.8	>78.9

Таблица 4.10
Соответствие массы длине тела, возраст 16 лет

Длина тела, см	Мальчики			Девочки		
	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожире- ние (-3 балла)	Норма (0 баллов)	Угроза ожирения (-1 балл)	Ожире- ние (-3 балла)
152	43.1-52.6	52.7-55.0	>55.1	45.9-55.5	55.6-58.0	>58.1
153	43.5-53.4	53.5-55.8	>55.9	46.0-56.2	56.3-58.7	>58.8
154	44.5-54.1	54.2-56.6	>56.7	46.5-56.9	57.0-59.4	>59.5
155	44.9-54.8	54.9-57.3	>57.4	47.2-57.6	57.7-60.2	>60.3
156	45.5-55.6	55.7-58.1	>58.2	47.7-58.3	58.4-60.8	>60.9
157	46.1-56.3	56.4-58.9	>59.0	48.2-59.0	59.1-62.0	>62.1
158	46.8-57.1	57.2-59.7	>59.8	48.8-59.8	59.9-62.3	>62.4
159	47.3-57.9	58.0-60.6	>60.7	49.3-60.3	60.4-63.0	>63.1
160	47.8-58.5	58.6-61.2	>61.3	49.9-60.9	61.0-64.2	>64.3
161	48.6-59.3	59.4-62.0	>62.1	50.4-61.0	61.1-64.4	>64.5
162	49.2-60.1	60.2-62.8	>62.9	50.9-62.3	62.4-65.0	>65.1
163	50.0-60.7	60.8-63.6	>63.7	51.5-62.9	63.0-65.7	>65.8
164	50.4-61.6	61.7-63.8	>63.9	52.0-63.6	63.7-66.4	>66.5
165	51.0-62.3	62.4-65.2	>65.3	52.6-64.4	64.5-67.2	>67.3
166	51.0-63.1	63.2-66.2	>66.3	53.2-65.0	65.1-67.9	>68.0
167	52.2-63.8	63.9-66.7	>66.8	53.7-65.7	65.8-68.6	>68.7
168	52.9-64.6	64.7-67.5	>67.6	54.3-66.3	66.4-69.4	>69.5
169	53.5-65.4	65.5-68.3	>68.4	54.8-67.0	67.1-70.0	>70.1
170	54.6-66.0	66.1-69.0	>69.1	55.3-67.7	67.8-70.7	>70.8
171	53.2-66.8	66.9-69.0	>70.0	55.9-68.3	68.4-71.4	>71.5
172	55.3-67.1	67.2-70.6	>70.7	56.4-69.0	69.1-72.1	>72.2
173	55.9-68.3	68.4-71.4	>71.5	57.0-69.6	69.7-72.7	>72.8
174	56.6-69.1	69.2-72.2	>72.3	56.5-70.3	70.4-73.4	>73.5
175	57.1-69.8	69.9-72.9	>73.0	58.1-71.1	71.2-74.2	>74.3
176	57.7-70.5	70.6-73.7	>73.8	58.7-71.7	71.8-74.9	>75.0
177	58.4-71.3	71.4-74.5	>74.6	59.2-72.4	72.5-75.6	>75.7
178	59.0-72.1	72.2-75.4	>75.5	59.8-73.0	73.1-75.8	>75.9
179	59.6-72.8	72.9-76.2	>76.3	60.2-73.7	73.8-77.0	>77.1
180	60.2-73.5	73.6-76.8	>76.9	60.8-74.4	74.5-77.7	>77.8

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Раздел 1. Аутодиагностика и самонализ Анкетные тесты	7
Как вы относитесь к своему здоровью?	7
«Сова» или «жаворонок»?	9
Ваш тип высшей нервной деятельности (ВНД)	11
Ориентировочное определение типа ВНД	11
Личностный опросник Айзенка	13
Каков ваш характер?	17
Скрытый стресс	17
Ваш образ жизни	18
Умаете ли вы вести здоровый образ жизни и производитель- но работать?	19
В какой вы физической форме?	19
Правильна ли ваша диета?	22
Ваши проблемы	24
Ориентировочный тест здоровья	25
Ваша сердечно-сосудистая система	25
Сколько вы проживаете?	27
Раздел 2. Экспресс-диагностика здоровья детей Тесты и измерения	29
Анкетный тест	31
Оценка эмоционального состояния младших школьников	31
Личностный опросник Айзенка для детей	34
Простейшие измерения индивидуальных показателей	37
Вычисление индекса массы тела	39
Исследование работоспособности	43
Общие положения	44
Исследование умственной работоспособности	44
Исследование физической работоспособности	45
Исследование сенсорной работоспособности	49
Экспресс-оценка уровня соматического статуса детей и подрост- ков	56
Методика количественной экспресс-оценки уровня здоровья детей и подростков (по Г. Л. Апанасенко)	60
Комплексная оценка состояния здоровья учащихся 1-11-х классов (по В. И. Белову)	64
Раздел 3. Коррекция состояния и здравотворчество Физические упражнения	71

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики	71
Правильная осанка	72
Примерный комплекс упражнений физкультурников	73
Комплекс физических упражнений для снятия утомления	77
Гимнастика для сердца	78
Гимнастика для мышц воротниковой зоны и шеи	79
Семь упражнений для поясницы	80
Упражнения для профилактики плоскостопия	81
Комплекс упражнений для профилактики сколиоза	84
Самомассаж и его приемы	90
Упражнения для предупреждения и преодоления утомления	93
Преодоление стресса	95
Нервно-мышечная релаксация	103
Релаксация на фоне аутотренинга	103
Методические рекомендации	105
Упражнение для быстрого расслабления	106
Простое расслабление мышц	107
Быстрое расслабление	108
Антистрессовая релаксация	109
Система расслабляющих упражнений для детей 6—8 лет	109
Упражнения для расслабления рук, ног и корпуса по контрасту с напряжением	111
Упражнение для расслабления мышц живота	111
Упражнение для расслабления мышц шеи	111
Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата — губ, челюстей и языка	111
Общее мышечное и эмоциональное расслабление	112
Методические указания	113
Как принять позу покоя	114
Формулы правильной речи	115
Попробуйте расслабиться	116
Первая методика расслабления	116
Другие способы расслабления	117
Упражнения для пальцев	119
Упражнения для улучшения кровообращения	120
Комплекс для проведения тренинговых занятий по формированию навыка саморегуляции	121
Ни дня без гимнастики для глаз	126
Точечный самомассаж от простуды	132
Дополнительные оздоровительные процедуры для женщин	135
Раздел 4. Советы и рекомендации	
О том, как стать более активными	140

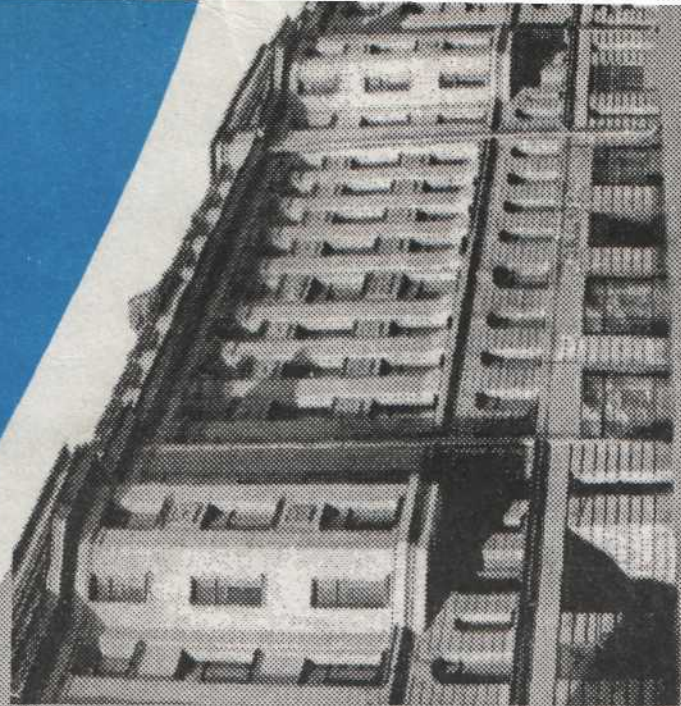
Жить в движении	141
Правильно ли вы дышите?	143
Забота о позвоночнике	144
Вопросы питания	146
Правила питания	146
Культура питания	150
Советы по преодолению переедания	151
Советы по закаливанию	153
Советы, относящиеся к релаксации	159
Советы для раздражительных	160
13 способов предотвратить истощение сил при стрессе	162
Релаксация механизмов зрения	162
Пребиопия	164
Аутотренинг зрения	165
Водные процедуры для глаз	166
Рекомендации по допуску к занятиям физкультурой и спортом детей и подростков с нарушениями зрения	166
Ваша внешность	168
Уход за кожей лица	168
Сохранить красоту шеи	169
Извлечения из «Салернского кодекса здоровья»	171
Мудрые мысли	172
Хорошее настроение	175
Функциональная музыка	175
Юмор и смех	176
Порция юмора напоследок	178
Литература	180
Приложения	182



В. В. КОЛБАНОВ

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

ПОСТДИПЛОМНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ
ПЕДАГОГА



Санкт-Петербургская
Академия
Постдипломного
Педагогического
Образования



ПРЕДЛАГАЕТ

школам, организациям и частным лицам
научно-методическую литературу

по адресу:

ул. Ломоносова, дом 11
(станция метро «Вадимирская»
или «Достоевская»).

У НАС ВЫ МОЖЕТЕ

приобрести литературу
по всем вопросам школьной жизни,
оставить заявку на готовящиеся издания,
встать на абонементное обслуживание.

Оплата по безналичному или наличному
расчету.

Ждем Вас!

Контактный телефон 164-30-41,

факс 340-25-49

E-mail: rioart@mail.ru

Сайт академии: www.spbardo.ru

Сайт редакционно-издательского отдела:
<http://redizdat.spb.ru>

