



## Школа життя

### Попереджувальні знаки (продовження)

**Форма:** червоний трикутник з білим фоном.

Попереджувальні знаки інформують водіїв про наближення до небезпечної ділянки дороги і характер небезпеки. Під час руху по цій ділянці необхідно вжити заходів для безпечного проїзду.

#### Виїзд велосипедистів

Ділянка дороги, на якій можлива поява велосипедистів, або місце перехрещення з велосипедною доріжкою поза перехрестям.



#### Перехрещення з трамвайною колією

Місце перетинання дороги з трамвайною колією на перехресті з обмеженою оглядовістю чи поза ним.



#### Світлофорне регулювання

Перехрестя, пішохідний перехід або ділянка дороги, рух на якій регулюється світлофором.



З використанням матеріалів pdd.ua/

#### Слизька дорога

Ділянка дороги з підвищеною слизькістю проїзної частини.



**Шановні діти! Вивчіть та запам'ятайте ці знаки! Намалюйте всі ці знаки в ваших зошитах для малювання, в блокнотах або просто на аркуші паперу. Покажіть дома батькам, родичам та друзям. Розкажіть, що який знак означає.**

## Правильна постава - важлива складова здоров'я дитини

Батьки часто не приділяють належної уваги правильній поставі дитини.

На жаль, цим питанням все менше і менше займаються вихователі в дитячих садах і вчителі в школах в силу об'єктивних причин, забуваючи, що це одна із заповнених іх здоров'я в майбутньому. Батьків же більше цікавить успішність з предметів і поведінка.

Однак, давайте відповімо самі собі на питання: хіба ми не хочемо, щоб наші діти росли ставними, красивими і здоровими? Відповідь буде однозначною. Логічно зрозуміти просту річ, що хворобу легше попередити, ніж її лікувати згодом і тому поставі дітей необхідно надавати дуже великого значення саме з того моменту, як дитина тільки починає ходити.

Ще незміцнілі кісточки вже починають отримувати навантаження. Підростаючи, малюк буде малювати, дивитися мультики, грати в настільні ігри, носити в школу аж ніяк не легкий для його віку ранець за плечима. А далі, комп'ютер з усіма наслідками, що випливають. І все це навантаження, навантаження і навантаження...

Що ж робити? Перш за все, потрібно дозволити дитині ходити босоніж удома і там, де це можливо без шкоди для здоров'я. Не варто дивуватися: ходьба босоніж вельми сприяє правильній поставі в дитинстві. Потрібно дохідливо пояснювати дитині, для чого потрібна пряма спинка. Саме пояснювати, а не жорстко вимагати. Ефект від таких вимог буде мінімальний, а в гіршому випадку вийде зворотний результат. Найкраще займатися разом з дітьми вправами в ігровій формі, зацікавивши дитину.

Педагогам потрібно всіляко стимулювати правильну поставу. Наприклад, пообіцяти знизити оцінку за зігнуту спину. Можливо, це буде не правильно з чисто методичної точки зору в оцінці знань, але абсолютно вірно в плані психологічного сприйняття і стимулювання. Адаже тут пообіцяти, не означає виконати.

Ну і, звичайно ж, лікувальна фізкультура. Це, мабуть, найдієвіша профілактика можливих захворювань хребта, суглобів і способів зміцнення кістково-м'язової системи в цілому.

В останні роки все більшу популярність завойовує спеціальна дитяча йога, на яку, без сумніву, варто звернути увагу батьків.

У відповідному віці, дитину необхідно залучати до занять спортом. Для дівчаток, наприклад, будуть найбільш підходящими заняття художньою гімнастикою, спортивними бальними танцями, фігурним катанням. А для хлопчаків - рухливі ігрові види. І для тих і для інших дуже корисне плавання.

Якщо ж все-таки час згаяно і стали помітні опущені вперед плечі, округла спина, скарги на біль у хребті і втому, то можна вважати, що продзвенів «тривожний дзвіночок» і необхідно терміново вживати відповідних заходів. Не затягуючи, потрібно звернутися до ортопеда і виконувати його рекомендації. Це можуть бути: масаж, спеціальні комплекси вправ, грамотний вибір і регулювання меблів, придбання ортопедичного матраца, заповнення нестачі мінеральних солей в організмі і цим перелік вказівок може далеко не обмежуватися.

Абсолютно безглуздо сподіватися тільки на доктора або «золоту чарівну таблетку», яку ніхто в світі ще не винайшов.

Головний ключ до успіху – це щоденна самостійна праця, яка дозволить уникнути багатьох негативних наслідків неправильної постави.

## У здоровому тілі здоровий дух!

Давайте поговоримо про гарну звичку здорового життя. Більшість людей знають, що фізичні вправи - це частина здорового способу життя. **Спорт допомагає** зберегти фізичне і психічне здоров'я, робить позитивний вплив на дихальну, серцево-судинну і кістково-м'язову системи.

У минулому фізичні вправи були частиною повсякденного життя кожної людини. Адаже не було автомобілів, так що людям доводилося йти пішки, їхати на велосипеді або скакати верхи на коні. Не було комп'ютерів, телевізорів, аудіо-плеєрів, домашніх кінотеатрів, тому діти більше часу проводили на вулиці, граючи в рухливі ігри з сусідськими дітьми або з домашніми тваринами. Всю домашню роботу виконували вручну, а не за допомогою пральних або посудомийних машин, сушарок і пилососів. У роботі по дому діти допомагали дорослим. Вся ця діяльність вимагала великої кількості енергії, тому люди підтримували хорошу, здорову форму. Поступово люди стали менш активними.

#### Щоденні фізичні вправи корисні в будь-якому віці, тому що вони:

- збільшують силу і тонус м'язів;
- допомагають спалювати зайві калорії;
- покращують самопочуття і дозволяють виконувати більше справ, не втомлюючись;
- стимулюють кровообіг в м'язах і органах і таким чином покращують роботу організму;
- розминають суглоби, кінцівки і роблять їх більш гнучкими;
- покращують поставу;
- допомагають зосереджуватися, підвищують швидкість реакції;
- допомагають впоратися зі стресом;
- збільшують запас енергії;
- покращують сон;
- надають хорошу фізичну форму, що підвищує самооцінку і додає впевненості в своїх силах.

**Якщо ви раніше вели малорухливий спосіб життя, збільшуйте навантаження поступово.** Почніть з 15 хвилин і потроху збільшуйте цей час так як вам зручно. Рекомендована кількість часу - 15-25 хвилин вправ 3-5 разів на тиждень. Починайте з розминки і закінчуйте повільними вправами. Не забувайте випити потім води, щоб відшкодувати втрати рідини під час фізичного навантаження.

**Фізичні вправи повинні бути в радість.** Виберіть те, що вам до душі - танці або велосипедні прогулянки, плавання або серфінг, теніс або командні ігри (такі як баскетбол, футбол або волейбол). Інтенсивність активних вправ також повинна бути індивідуальною: коли ви втомитеся або вам стане важко, відпочиньте.

**Якщо ви захоплюєтеся командними видами спорту, пам'ятайте, що ви робите це заради власного задоволення і для спілкування.** Звичайно, перемагати дуже приємно, але люди займаються спортом не тільки з цієї причини. Деякі вимагають від себе занадто багато, а від цього бувають психічні розлади. Якщо вам стало недобре або ви відчули біль, не продовжуйте займатися тим, чим вам не хочеться. Оточуючі повинні вас зрозуміти. Згодом у вас все вийде.

**Крім фізичних вправ важливо знайти час для більш спокійних занять в колі родини або друзів.** Крім занять спортом можна читати книги, малювати, грати на комп'ютері або музичних інструментах, грати в настільні ігри, ходити в походи або просто спілкуватися з цікавими людьми.

Один з видів відпочинку - перегляд телевізора, але він, як правило, вважається не дуже корисним заняттям. Коли люди сидять і дивляться телевізор, їх очі і думки прикуті до того, що відбувається на екрані, тому вони майже не звертають уваги на співрозмовників. Телебачення рідко розвиває увагу або творчі здібності, тому намагайтеся обмежувати перегляд телепередач. Краще вибирайте пізнавальні передачі, які становлять безсумнівний інтерес.

**Сон - джерело здоров'я і радості.** Зростаючому організму потрібно багато енергії, а сон допомагає заповнити запаси енергії після напруженого дня. Багатьом підліткам потрібно більше часу на сон, ніж дітям або дорослим. Хороший сон важливий для хорошого фізичного і емоційного самопочуття. Точний час сну залежить від індивідуальних особливостей, але в середньому підліткам від 10 до 14 років потрібно 10 годин сну на добу. Кращий суддя в цьому - ваше власне тіло. Якщо ви через 8 годин прокидаєтеся бадьорим і повним сил, то, ймовірно, саме стільки вам і досить. Якщо ж вам або вашим дітям важко прокинутися то, можливо, вам слід лягати спати раніше. Деяким людям в силу об'єктивних причин потрібно спати більше, ніж іншим.

**І це. Обов'язково хваліть себе! Нехай все вийде! Пам'ятайте, в здоровому тілі здоровий дух. Успіхів!**