

ТВОРЧИЙ КОНКУРС

МОЯ УЛЮБЛЕНА РОСЛИНА

Моя улюблена рослина – тендітна фіалка. Вона росте у нас вдома на підвіконні і цвіте навіть взимку. Є багато видів фіалок, у нас – рожеві та фіолетові. Рожеву я подарував сестричці на день народження замість букета, який би швидко зів'яв. Вазони квітнуть і тішать усю нашу сім'ю. Я підливаю їх відстояною водою двічі на тиждень.

Воськало Павло,
3-Б клас, СЗШ № 60 м. Львова



Улюблена рослина нашого класу – герань. І наша вчителька дуже любить її. Ми всім класом допомагаємо їй доглядати, шукати нові та розсаджувати ці чудові вазони.

Батьківщина герані – Південна Америка. У перекладі з грецької мови назва цієї рослини означає „журавель”. Це багаторічна рослина з красивими, схожими на калачики листками та великими парасольками квітів. Листя герані містить ефірну олію, запах якої влітку відганяє комах. Кажуть, що він допомагає позбутися головного болю, знімає втому і нормалізує сон.

Бутрій Анна



Мені дуже подобається різдвяник. Ця кімнатна рослина квітне з грудня до лютого, в період зимових морозів. Її квіти нагадують різдвяні дзвіночки червоного або рожевого кольору. За різдвяником легко доглядати: любить світло, середні тепло та вологу.

Ковчуженко Дарія,
с. Капітанове Луганської області

Передплатний індекс 89454

Головний редактор:

Дарія Біда, тел.: (032) 236-71-24,
e-mail: dabida@mis.lviv.ua

Заступник головного редактора:

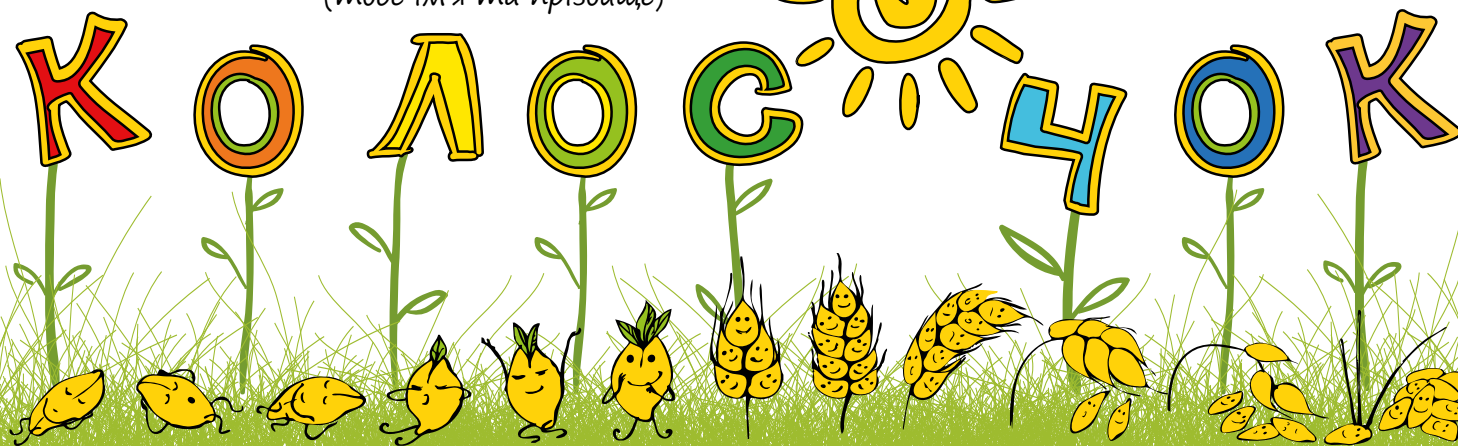
Світлана Вольська,
e-mail: svitlana300@gmail.com
Дизайн і верстка: Марини Шутурми.

Підписано до друку 22.02.13,
формат 60x84/8.
Друк офсетний. Наклад 12 000 прим.
Адреса редакції: 79038, м. Львів,
а/с 9838. Надруковано в друкарні
ТОВ "Видавничий дім „УКРПОЛ”.

Юний медик

(твое ім'я та прізвище)

№6/2014
БЕРЕЗЕНЬ



НАУКОВО-ПОПУЛЯРНА ТЕМАТИЧНА ПРИРОДНИЧА ГАЗЕТА ДЛЯ РОЗУМНИКІВ І РОЗУМНИЦЬ

ТВОЯ ПОСТАВА

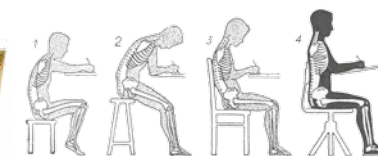


Постава – це звичне положення твого тіла у спокої та в русі. Ознаки правильної постави: пряма спина, розправлені плечі, піднята голова. Правильна постава є важливою умовою нормального розвитку і формування внутрішніх органів.

Лише кожна десята дитина має правильну поставу! Стеж за своєю поставою, коли вранці виконуєш зарядку, сидиш за робочим столом, не піднімай великих вантажів, носи зручні одяг та взуття.

Причиною порушень постави може бути й плоскостопість. Людина з плоскими стопами швидко втомлюється, повільніше бігає, гірше стрибає. Щоб запобігти сплюсненню стопи, ходи босоніж по траві, піску або гальці, виконуй фізичні вправи для закріплення зв'язок стопи, стрибай, бігай. Фізичні вправи з гімнастичною палицею, на шведській стінці, на гімнастичних м'ячах покращують поставу.

Ольга Германович



СЛОВНИЧОК РОЗУМНИКА

Амортизатор – технічний пристрій для пом'якшення ударів у конструкціях машин і споруд з метою захисту їх від вібрацій та великих навантажень.

Профілактика – заходи, спрямовані на попередження негативного явища або усунення факторів ризику.





ОСНОВА СКЕЛЕТУ

Хребет складається з хребців. Хребці з'єднані хрящами – міжхребцевими дисками. Тому хребет гнучкий. Він має вигини, які допомагають зберігати рівновагу та пом'якшують поштовхи.

ВІДДІЛИ ХРЕБТА

- шийний (7 хребців);
- грудний (12 хребців);
- поперековий (5 хребців);
- крижовий (5 хребців, що зрослися у криж);
- куприковий (4–5 хребців, що зрослися у куприк).

Відділи хребта



ЩО ТАКЕ ПЛОСКОСТОПІСТЬ?

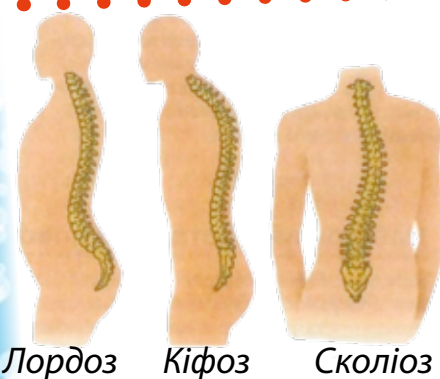
Плоскостопість – це викривлення стопи. Її склепіння опускаються, і стопа стає плоскою. Якщо вчасно звернутися до лікаря, можна позбутися цього захворювання. Але вилікувати стопи можна лише до 12–13 років, коли стопа ще формується.

ЗДОРОВІ СТОПИ – ЗДОРОВИЙ ХРЕБЕТ

Склепіння – це амортизатори, які захищають хребет від „тряски”. А плоска стопа, наче колеса у воза, зовсім не пружинить, і навантаження припадає на колінні і кульшовий суглоби та хребет. А вони для цього не пристосовані! Тому сколіоз і порушення постави – супутники плоскостопості, а нормальна стопа – запорука здоров'я всього організму.



МАЙБУТНІМ МЕДИКАМ НА ЗАМІТКУ



Лордоз Кіфоз Сколіоз

ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ

Впиши у клітинки назви порушень постави: лордоз, кіфоз, сколіоз. Розглянь їх на малюнку.

--	--	--	--	--

– викривлення хребта,

що виглядає як сутулість або горбатість.

--	--	--	--	--	--	--

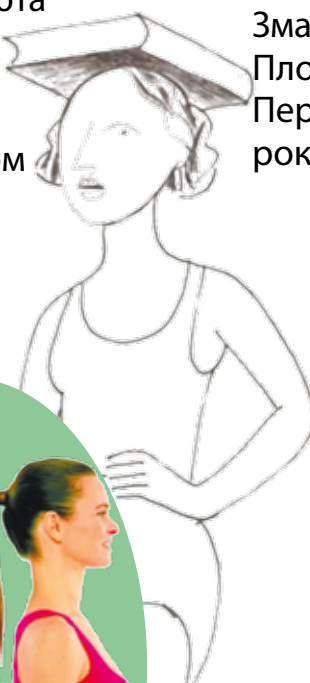
– бокове викривлення хребта

внаслідок слабкості м'язів, неправильної постави, звички носити портфель в одній руці, плоскостопості.

--	--	--	--	--	--	--

– викривлення хребта з вигином

опуклості вперед.



1. ЯК ВИЯВИТИ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ?

Стань так, щоб спина і п'яти торкалися стіни. За правильної постави ти торкнешся до стіни потиличною частиною голови, лопатками, сідницями, литками.

2. ЯК ВИЯВИТИ ПЛОСКОСТОПІСТЬ?

Змасти олією (або водою) стопу і постав її на аркуш паперу (газети). Плоска стопа залишає повний відбиток на аркуші. Перевір стопи у своїх братиків і сестричок. Але пам'ятай: до трьох років стопа у дітей зазвичай плоска – це норма.



ПОРАДИ ВІД ЛАПУНІ

- Додавай у щоденну ранкову гімнастику вправи для стоп.
- Прочитай з батьками про спеціальні фізичні вправи для вироблення правильної постави та профілактики плоскостопості у статті Ольги Германович „Плоска стопа” в журналі „КОЛОСОК” № 3/2014.

