

Дети и компьютер

Вреден ли компьютер для здоровья? Безусловно, вреден, если сидеть за ним без перерывов несколько часов. Наш мудрый организм способен выдерживать очень большие нагрузки, но без движения он чахнет, болеет. Клеткам мозга, сердца и других органов жизненно необходим кислород. Максимально мы его получаем, когда активно двигаемся на свежем воздухе. Солнечный свет поднимает настроение, укрепляет наши кости, делает нас сильнее, здоровее. Длительное сидение за компьютером лишает нас активных движений, свежего воздуха, солнца, кислорода, общения с природой, с друзьями, радости жизни. Поэтому нужно отвести компьютеру определенное место в нашей жизни, но не подменять им саму жизнь.

Хочу остановиться подробнее на том, к каким медицинским проблемам может привести чрезмерное увлечение компьютером.

Физическое развитие. Для того чтобы быть сильным, ловким, красивым, без регулярных физических упражнений и занятий спортом не обойтись. При занятиях спортом сосуды расширяются, кровообращение улучшается, все органы получают достаточное количество кислорода. Это способствует развитию мышечной системы, укреплению костей, связок, сухожилий. При длительном сидении за компьютером постоянно напряжены одни и те же группы мышц спины, шеи, головы, плеч, рук, кистей рук, а другие мышцы бездействуют и слабеют. В результате развивается **нарушение осанки, даже сколиоз**. Начинают беспокоить боли в спине, шее, плечах, пояснице, болят кисти от сильного утомления мышц. Недостаток кислорода при отсутствии физической активности приводит к **плохому самочувствию, повышенной утомляемости, головным болям, нервозности, бессоннице**. Постоянная низкая физическая активность приводит к **ожирению**. Каждый лишний час в неделю у компьютера, телевизора приводит к увеличению веса на 2%. Делаем выводы: при длительном сидении за компьютером молодые люди становятся сутулыми и толстыми. Но это, конечно, еще не все.

По мнению врачей, **ухудшается зрение: снижается острота зрения, развивается близорукость**. То есть увлечение персональным компьютером (ПК) может привести к необходимости носить очки, особенно если у родителей близорукость. Нашим глазам, привычным к отраженному свету, тяжело воспринимать прямое свечение от монитора, они от него быстрее устают. Глаза не подготовлены для напряженного рассматривания мелких деталей, особенно движущихся. Поэтому хуже всего для зрения игры за ПК.

Симптомы зрительного утомления (астенопия): слезотечение, двоение и расплывчатость

изображения, воспаление глаз, пелена перед глазами, искажение формы и размеров видимых предметов, появление чувства дискомфорта и усталости глаз. В США ежегодно тратится 100 млрд долларов для обеспечения безопасных условий работы за компьютером. Несмотря на это, ежегодно регистрируется более 1 млн новых пациентов. В России дела обстоят еще хуже. Для профилактики зрительных нарушений необходимо дозировать зрительную нагрузку, выполнять простейшие зрительные упражнения, правильно размещать компьютер и источники освещения.

Это покажется странным, но, проводя много времени за такой умной машиной, дети умнее не становятся. Исследования показали, что длительное пребывание за компьютером не повышает интеллектуальные способности. Положительный эффект отмечается, только если время пребывания за ПК и активные игры на свежем воздухе занимают равное количество времени и при использовании развивающих программ.

У всех детей, регулярно проводящих время в компьютерных клубах, были выявлены нарушения в работе нервной системы. Было обследовано более 20 тысяч молодых детей. В результате выявлена четкая закономерность: **чем больше времени за компьютером, тем больше вероятность проблем со сном и развития психических заболеваний**. Уже через 30-40 минут, проведенных за игрой в стиле action (стрелька), согласно исследованиям, у детей развивается самый настоящий **невроз**, который может перерасти в **агрессию**.

Конечно, все вышеперечисленное не так страшно, если у ребенка хорошо оборудованное рабочее место, он делает перерывы на отдых и систематически занимается физическими упражнениями.

Как уменьшить вредное воздействие сидячей позы на организм ребенка?

Надо ограничить время пребывания за ПК. Необходимо раз в 20-40 минут (в зависимости от

возраста) делать 10-15-минутный перерыв. Это позволит организму и мышцам расслабиться, отдохнуть.

Правильно организуйте рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка. В сидячем положении столешница должна располагаться на уровне середины живота. Сидеть нужно на расстоянии не менее 50-70 см от монитора. Центр экрана монитора должен находиться на уровне глаз.

Следите за осанкой ребенка во время работы за компьютером. Спина должна быть прямой, допустимо лишь небольшое отклонение туловища назад или вперед. Руки согнуты в локтях под углом 90 градусов. Кисти не должны сгибаться и разгибаться. Работают только пальцы. Положение на стуле должно быть устойчивым с опорой на $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{4}$ длины бедра. Бедра находятся под прямым углом к туловищу, колени — под прямым углом к бедрам. Ступни ног твердо стоят на полу. Между корпусом тела и краем стола сохраняется свободное пространство не менее 5-10 см.

Необходимо делать специальные упражнения для улучшения кровоснабжения и снятия напряжения в разных группах мышц, лучше каждый час.

Очень важна **гимнастика для глаз**. Органы зрения также имеют мышцы, и их необходимо тренировать и позволять им расслабляться и восстанавливаться. Гимнастику нужно проводить каждые 20-40 минут при работе за ПК. Гимнастику можно делать как сидя, так и стоя, но все же лучше выйти из-за стола, размяться и сделать ее стоя. Гимнастика непродолжительна, проста, доступна.

Избегайте резких перепадов света — например, работы в темной комнате за ярко освещенным монитором. Ухудшают зрение блики на мониторе, поэтому нужно не допускать их появления (например, шторы, жалюзи на окна при ярком солнце).

Соблюдайте гигиену рабочего места: протирайте монитор, клавиатуру специальной салфеткой до и после работы, проветривайте помещение, желательна ежедневная влажная уборка в помещении, где находится ПК. Умывайте лицо прохладной водой после занятий на ПК.

Комплексы упражнений для глаз.

Упражнения нужно выполнять, отвернувшись от экрана, с максимальной амплитудой движения глаз.

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив

мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх — налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6, затем налево вверх — направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Полезные упражнения для общего расслабления тела.

Исходное положение (и. п.) — сидя или стоя. Нужно вытянуть перед собой руки так, чтобы почувствовать напряжение в ладонях. Задержаться на 5-10 секунд в этом положении. Потом медленно расслабиться и сжать ладони в кулак на 5-10 секунд. Повторить 10-15 раз. Это упражнение поможет расслабиться мышцам кистей рук.

И. п. то же. Сплетите пальцы рук над головой и сдвиньте лопатки друг с другом таким образом, чтобы стало ощутимо небольшое напряжение в верхней части спины. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд, затем расслабьтесь. Упражнение необходимо повторять 5-10 раз. Оно направлено на расслабление мышц плеч и верхней части спины.

И. п. — стоя. Сплетите за спиной пальцы рук с ладонями, направленными внутрь. Медленно поднимите и выпрямите руки. Оставайтесь в таком положении 5-10 секунд. Это растягивающее упражнение необходимо повторять 5-10 раз. Оно хорошо расслабляет мышцы спины при сильном их напряжении.

И. п. — стоя. Медленно по очереди поднимайте и опускайте руки, одновременно поворачивая голову в разные стороны до появления ощущения легкого напряжения. Повторите упражнение 10 раз.

И. п. — сидя или стоя. Медленно опустите подбородок так, чтобы под ним образовалась складка. Оставайтесь в таком положении 3 секунды, затем расслабьтесь. Повторяйте это упражнение 5-10 раз. Оно помогает нейтрализовать последствия длительного пребывания в наклонном вперед положении, когда вы внимательноглядываете в изображение на мониторе.

О. МУРАШОВА, зав. кабинетом медицинской профилактики.



«АТОМИАДА-2011»

VI зимняя Спартакиада работников атомной энергетики и промышленности. Финал. Лесной. 04-06.03.2011 г.

В третий раз финал столь престижных соревнований принимал наш город. Как заметил председатель российского физкультурного объединения «Атомспорт» главный судья соревнований Валентин Васильевич Ильин, Лесной вновь блестяще справился с их проведением. Но, отдавая должное всем службам города, потрудившимся очень хорошо, расскажем, каковы спортивные итоги Атомиады.

Начнем с хоккея с шайбой. Несмотря на то что в городах-спутниках АЭС и городах ЗАТО этот вид спорта пользовался заслуженным авторитетом, в предыдущих Атомиадах проводились турниры по ринк-бенди. Опасались прежде всего повышенного травматизма. А потому о силах участников финала представление было очень смутным.

Первыми на лед вышли команды Уральского и Сибирского регионов. Уральцы доминировали на первых минутах, дважды добившись успеха, но сибиряки довольно быстро равновесие восстановили. Однако хозяева взвинтили темп, и оборона соперников не выдержала. Создав хороший гандикап к перерыву (а все матчи проходили в два периода по 20 минут чистого времени), сборная Урала решила спокойно доиграть встречу. Но соперники не были согласны с таким раскладом и, откатав три шайбы подряд, поставили исход игры под сомнение. При счете 5:6, пытаясь спасти встречу, они заменили вратаря шестым полевым игроком. Но рискованная попытка сибиряков (эту команду представляли хоккеисты Северска Томской области и один игрок из Зеленогорска Красноярского края) не удалась, более того, они пропустили шайбу в пустые ворота, а на последней минуте — еще одну. Итог матча 8:5 (6:2) в пользу Урала. У победителей четыре шайбы забросил А. Крапивин, две — М. Семенов, по одной — Д. Хабибуллин и И. Панченко. В другом матче встречались хоккеисты Центрального региона (за эту команду выступали спортсмены подмосковной «Электростали») и концерная «Энергоатом» (его честь защищала команда Кольской АЭС из города Полярные зори Мурманской области). Северяне оказались на две головы сильнее противника, разгромив его 12:0 (4:0).

Игры первого тура показали настоящий расклад сил, а потому матчи второго тура оказались определяющими. Поединки между сборной Урала и концерном «Энергоатом» в итоге решил судьбу турнира. Мурманчане, посмотрев будущих соперников в деле, быстро сообразили, откуда исходит главная опасность. Лидера уральской команды

А. Крапивина они уже на первой минуте встретили очень жестким силовым приемом, да и в дальнейшем Александра опекали как минимум двое северян. Такой ход противника должен был предоставить большую свободу партнерам, но воспользоваться ей в полной мере у них получилось. В первом периоде отличился С. Медведев с подачи А. Крапивина, а во втором — М. Семенов с подачи Д. Никулина, но общий итог был 4:2 (2:1) в пользу «Энергоатома». Изобливалась сюжетными поворотами игра Центра и Сибири. Инициатива постоянно переходила из рук в руки, но в конце доминировали сибиряки, одержавшие победу 8:6 (2:3).

В третьем туре сюрпризов не случилось. Команда Сибири дала бой команде «Энергоатома», но играть на равных у нее получилось лишь в первом периоде — 8:2 (3:2) выиграл «Энергоатом», ставший победителем турнира. Встреча Урал — Центр выглядела формальностью, но уральские хоккеисты не позволили себе играть перед своими болельщиками спустя рукава. Итог 10:0 (6:0). Шайбы уральцев забросили А. Крапивин (четыре), М. Семенов (две), И. Панченко, Д. Никулин, Д. Хабибуллин, И. Тормышев. Таким образом сборная Урала, за которую выступали Алексей Лысков (вратарь), Максим Козловкин, Иван Тормышев, Денис Никулин, Денис Хабибуллин, Александр Крапивин, Михаил Семенов, Сергей Медведев (все — Лесной), Илья Панченко, Игорь Кулцов, Александр Унжаков, Александр Куряшов (все — Снежинск), руководил командой Александр Кобзев (Снежинск), заняла второе место.

Солидным представительство лесничан было и в конькобежном спорте. Эти соревнования прошли на стадионе «Факел» 5-6 марта. Суббота была днем индивидуальных забегов. На дистанции 500 метров среди женщин (во всех забегах принимали участие по 8 спортсменок) возрастной категории 18-35 лет Олеся Кукаркина показала третье время — 50,07 сек. А вот в забегах женщин старше 35 лет Наталья Гагарина явно не повезло: во время прохождения дистанции она упала, и потому ее результат был лишь седьмым. Но, к счастью, лучшее время показала другая представительница Уральского региона Юлия Напольских (Новоуральск) — 46,50 сек.

Среди мужчин на дистанции 1000 метров (и здесь в забегах было по 8 участников) за Урал выступали сразу двое лесничан. Антон Сергеев (1 мин. 20, 48 сек.) стал серебряным призером, Сергей Пронин (1 мин. 21,00 сек.) — брон-

зовым среди мужчин возраста от 18 до 35 лет.

На следующий день проводились эстафеты. Среди женщин команда Уральского региона, в которую входили Наталья Гагарина, Олеся Кукаркина (обе — Лесной), Юлия Напольских, Полина Максимова (обе — Новоуральск) забег 4x400 метров завершила второй со временем 2 мин. 39,00 сек. Среди мужчин в эстафете 4x400 метров сборная Урала, которую составили Антон Сергеев, Сергей Пронин (оба — Лесной), Василий Федоров, Сергей Авдеев (оба — Новоуральск) победила с превосходным результатом 2 мин. 17,73 сек., обыграв ближайшего конкурента — Сибирь — на 9,50 сек. В общекомандном зачете по всем дисциплинам конькобежцы Уральского региона заняли первое место.

На лыжной базе ФСЦ «Факел» прошли соревнования по лыжным гонкам. 5 марта было днем индивидуальных забегов. Среди мужчин (дистанция — 10 км) возрастной категории 18-35 лет (во всех забегах участвовало по 8 спортсменок) лесничанин Илья Муромцев показал пятое время 26 мин. 3 сек., зато другой наш земляк Сергей Опарин в забеге мужчин старше 35 лет победил с результатом 25 мин. 6 сек. 6 марта были проведены эстафеты. В гонке 4x5 км среди мужчин команда Уральского региона (Илья Муромцев, Сергей Опарин (оба — Лесной), Валерий Волков (Новоуральск), Василий Кулинов (Озерск) оказалась четвертой — 55 мин. 46 сек. Успешнее выступила женская команда Урала, но представительница Лесного в ней не было. В общекомандном зачете (включая все дисциплины) сборная Уральского региона заняла второе место.

Соревнования по полиатлону включали в себя три вида многоборья — стрельбу, силовой (мужчины) — подтягивание, женщины — отжимание) и лыжные гонки свободным стилем (мужчины — 10км, женщины — 5 км). Показанные в каждом виде результаты по специальной таблице коэффициентов переведены в баллы, которые суммировались.

В возрастной группе старше 35 лет (8 участниц) сборную Урала представляла лесничанка Наталья Семенова. Ее сумма баллов (223) оказалась второй. Поскольку остальные участники уральской сборной также выступили успешно, то в общекомандном зачете команда полиатлонистов Уральского региона стала первой.

А в общем зачете по всем видам спорта Уральский регион занял первое место. Молодцы!

Олег МЕЛКОЗЕРОВ.

Плавание



С 26 по 27 февраля в г. Красноуральске проходила матчевая встреча по плаванию городов Северного округа с участием команд Нижнего Тагила, Верхней Салды, Первоуральска, Карпинска, Лесного.

На отдельных дистанциях и в многоборье победителями и призерами стали Мария Свиныхова (шк. 76), Алексей Овчинников, Данил Логинов, Валерия Щукина (лицей), Алина Лысова (тренеры-преподаватели Н.А. Федорова, О.Ф. Арефьева), а также Анна Кабанова (шк. 76), Леонид Воробьев (шк. 75) (тренеры-преподаватели И.В. Яржинская, Л.А. Замяткина).

Поздравляем ребят и их тренеров. Желаем дальнейших успехов!

Н.А. ФЕДОРОВА, ст. тренер отделения плавания.

МИНИ-ФУТБОЛ

С 24 по 27 февраля в г. Березовском прошел заключительный IX тур первенства России среди юношей 1996-1997 г.р. по мини-футболу.

В этом туре команда СДЮСШОР «Факел» провела пять игр, во всех одержала победы. Были обыграны команды: МФК «Ухта» (Республика Коми) — 9:3, ГАЗЭКС (г. К.-Уральский) — 12:0, «Горняк» (г. Вишневогорск Челябинской области) — 13:0, МФК «Удача» (г. К.-Уральский) — 9:1, ДЮСШ (Камышловский район) — 13:4.

По итогам четырех туров команда СДЮСШОР «Факел» заняла 8 место из 21 команды, это, конечно же, успех. Лучшим нападающим тура признан Андрей Михайлов. Команда СДЮСШОР «Факел» попала по итогам на финал Кубка Урала, который пройдет в апреле 2011 года. Желаю команде дальнейших успехов!

В.И. СНЕГИРЕВ, тренер-преподаватель по мини-футболу.

Афиша

г. ЛЕСНОЙ

Мини-стадион

Чемпионат города по футболу на снегу

10 марта в 18.00 — «Энергия-7» — «Арсенал», в 19.00 — «Энергия-9» — «Лада».

11 марта в 18.00 — «Энергия-7» — «Прометей», в 19.00 — «Ветераны» — «Юность».

12 марта в 11.00 — «Авангард» — «Прометей», в 12.00 — «Знамя» — «Спартак».

13 марта в 11.00 — «Спартак» — «Арсенал», в 12.00 — «Авангард» — «Энергия-9».

14 марта в 18.00 — «Лада» — «Спартак», в 19.00 — «Авангард» — «Арсенал».

Лыжная база

10 марта в 10.00 — Командные гонки школ города в зачет фестиваля «Уральская лыжня — 2011».

13 марта в 13.00 — Лыжные соревнования в зачет Спартакиады семейных команд.

Дом физкультуры

Чемпионат Свердловской области по волейболу среди мужских команд I группы.

11 марта в 17.00 — «Титан» — «Кристалл», в 18.30 — «Факел» — БСУ, в 20.00 — «Кедр» — «УОР-Локомотив».

12 марта в 14.00 — «Кедр» — «Кристалл», в 15.30 — «Титан» — БСУ, в 17.00 — «Факел» — «УОР-Локомотив».

13 марта в 10.30 — «УОР-Локомотив» — «Титан», в 12.00 — БСУ — «Кедр», в 13.30 — «Факел» — «Кристалл».

Хоккейный корт

Чемпионат Свердловской области по хоккею с шайбой среди взрослых команд.

12 марта в 14.00 — «Факел» (г. Лесной) — «Урал» (г. Ирбит).