Начало учебного года

 Начинается учебный год .Знания подавляющего большинства об освещении рабочего места сводятся к одной прописной истине: «свет должен падать слева». На деле правил несколько.

Больше дневного света - не значит лучше. Стол, расположенный прямо перед окном – неудачное решение. Отражающиеся от светлых тетрадных листов и других поверхностей солнечные лучи раздражают глаза. Как следствие – утомляемость и снижение остроты зрения.

Все лишнее – вон! Чтобы тени и блики не мешали грызть гранит науки, посторонние предметы, особенно блестящие или заслоняющие свет, нужно убрать со стола.

Умеренность. Необходимо «дозировать» и естественное, и искусственное освещение. Так, мощность подходящей лампы накаливания не должна превышать 60 – 80, светодиодной – 8 – 10 ватт.

Правило рабочей руки: светильник для правши размещается слева, для левши – справа.

Работа под прикрытием. Нельзя использовать лампу без абажура или рассеивателя. Концентрированный свет скорее ослепляет, чем освещает.

Практичность важнее красоты. При выборе между простым устройством с регулятором высоты и менее подвижным дизайнерским произведением предпочтение лучше отдать первому варианту.

Идеальная лампа для школьника – это:

конусообразный или трапециевидный плафон;

приглушенный цвет, не отвлекающий от занятий;

отсутствие опасных элементов: бьющихся деталей; источников света на основе ртути; материалов, накапливающих пыль и способных загореться;

прочная конструкция с функцией изменения высоты прибора, а также направления света;

устойчивость за счет крепежа или широкого основания;

матовая поверхность, не создающая слепящих бликов.

Как сохранить осанку школьника?

Ровная спина – это дело привычки, которая закладывается с раннего возраста. Чаще всего мы портим осанку еще в детстве. Неправильная посадка за партой, неправильная посадка за домашним рабочим столом, дефицит движения и долгие часы с учебником, плохое освещение, которое заставляет склоняться к самому столу… Как сохранить ребенку красивую осанку и здоровую спину?Советы родителям

Маме и папе нужно постоянно контролировать положение спины ребенка и делать ему замечания о сутулости, пока правильное положение при посадке не войдет в привычку. Обращайте внимание не только на то, как малыш сидит за столом, но и на то, как смотрит телевизор или ходит. И обязательно подавайте хороший родительский пример, держа спину ровно и не сутулясь. Тогда ребенок поймет, что прямая осанка – это норма, а не жесткие и несправедливые требования.

Тыква - это естественное средство очищения организма, для выведения жидкости, улучшения пищеварения, в качестве мочегонного средства. Ее применяют в программах лечебных диет, для улучшения зрения, обмена веществ, при гипертонии, туберкулезе.