



ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России

**Принципы организации и
проведения профилактических и
оздоровительных мероприятий в
образовательных учреждениях.
Оздоровительные комплексы.**

Лектор:
проф. кафедры педиатрии №1
Биленко Н.П.

Программы оздоровления детей в школе

- Профилактика возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата и оздоровление учащихся.
- Профилактика утомления и нарушений нервно-психического здоровья школьников.
- Оздоровление учащихся, перенесших острые респираторные вирусные инфекции.
- Организация рационального питания для профилактики нарушений обмена веществ и оздоровления школьников.
- Оздоровление учащихся с избыточной массой тела.
- Профилактика возникновения нарушений зрения и оздоровление школьников с миопией.
- Рекомендации родителям по оздоровлению учащихся в домашних условиях.

- **ПРОФИЛАКТИКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**
- Для оценки состояния опорно-двигательного аппарата у детей и подростков необходимо статическое и динамическое исследование (стоя и при ходьбе).
- Наиболее часто встречающейся патологией опорно-двигательного аппарата учащихся ООУ выступает деформация свода стопы — продольное плоскостопие. Основная причина его развития — слабость связочного аппарата и мышц, поддерживающих свод стопы. Кроме того, причиной плоскостопия может быть нерациональная обувь.

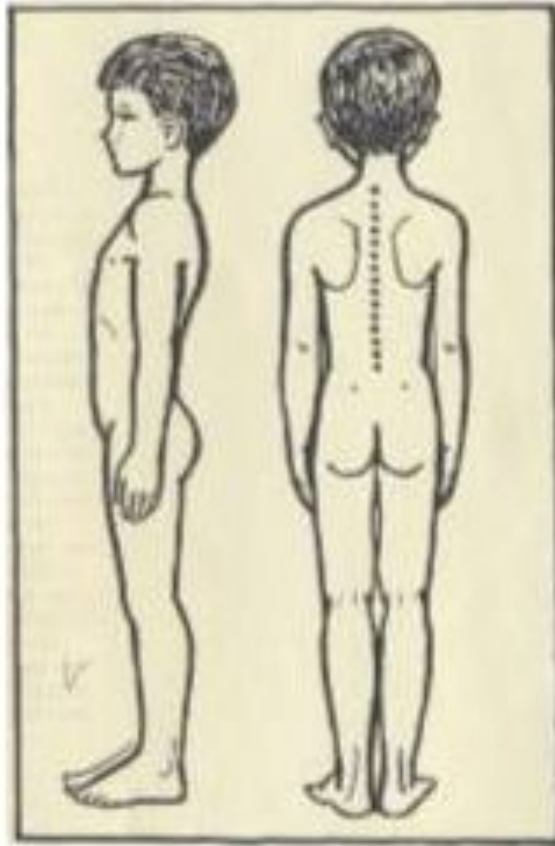
Мероприятия, направленные на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата:

- Подбор мебели, соответствующей длине тела учащихся; контроль позы учащихся во время занятий; контроль веса ранца с ежедневным учебным комплектом; проведение физкультминуток на уроках; создание благоприятного двигательного режима и включение в занятия физической культурой упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

Правильная осанка ребёнка

- Правильной (физиологической) осанкой ребенка считают такое положение тела, когда глубина шейного и глубина поясничного изгибов позвоночника близки по значению, равномерны, находятся в пределах 3-4 см в младшем школьном возрасте и 4-4,5 см в среднем и старшем школьном возрасте. При этом корпус удерживается прямо, голова поднята, плечи слегка отведены назад и находятся на данном уровне по горизонтали, живот подтянут, лопатки располагаются вдоль позвоночника симметрично, прилегают к спине.

Правильная осанка



Влияние компьютера на осанку ребенка

- негативное влияние на осанку ребенка оказывает не сам компьютер, а неправильная поза ребенка во время работы на нем. Особенно негативно этот фактор сказывается на здоровье позвоночника, если ребенок проводит за монитором по несколько часов в день и не уделяет достаточно времени физической активности и спорту.
- Если ребенок сидит перед компьютером, развалившись в кресле, или напротив постоянно сутулится и нагибается вперед, его позвоночник деформируется. Это в свою очередь приводит к болям в спине, головным болям, неправильному формированию позвоночника и развитию сколиоза.

Правильная поза при работе на компьютере выглядит так:



Самомассаж ног

- Его рекомендуют проводить при появляющемся чувстве утомления в ногах, при неприятных ощущениях в мышцах голени или стопе. Массируют преимущественно внутреннюю поверхность голени и подошвенную поверхность стопы. Массаж голени проводят в направлении от голеностопного к коленному суставу, а массаж стопы — от пальцев к пяточной области. На голени применяют приемы поглаживания, растирания ладонями и разминания, на стопе — поглаживание и растирание (основанием ладони, тыльной поверхностью полусогнутых пальцев).

ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ И НАРУШЕНИЙ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- Профилактика утомления учащихся заключается в регулировании организации и интенсивности учебного процесса, проведении на уроках физкультминуток, профилактическом приеме аминокислоты глицина и витаминов.

Аминокислота глицин оказывает ноотропное, противозаболевающее, антистрессовое, седативное действие

- Глицин назначают при нарушениях сна, для повышения умственной работоспособности, а также подросткам с девиантными формами поведения по 1 таблетке (0,1 г) перед едой под язык 2 раза в сутки детям в возрасте до 10 лет и по 3 таблетки — подросткам 10-18 лет в течение одного месяца. При нарушениях сна следует принимать по 1\2-1 таблетке за 20 мин до сна или непосредственно перед сном.

Нейротропные витамины

- В1 восстанавливает нервную ткань, участвует в передаче нервных импульсов и выступает в роли антиоксиданта, участвуя в клеточной регенерации;
- В6 необходим для нормального протекания всех видов обмена веществ в организме, а также участвует в синтезе нейромедиаторов;
- В12 ускоряет формирование и регенерацию миелиновой оболочки, которая покрывает нервные волокна;
- В9 (фолиевая к-та) -необходим для восстановления всех видов памяти (долгосрочной и краткосрочной), а также для обеспечения нормального темпа передачи нервных импульсов.

НЕЙРОТРОПНЫЕ ВИТАМИНЫ

(продолжение)

- **Витамин А**
- Витамин А, или ретинол, дает возможность привести в норму режим сна и бодрствования, а также улучшает когнитивные способности. Ретинол является антиоксидантом и защищает клетки от разрушения. Также витамин А способствует улучшению зрения.
- **Витамин Е**
- Витамин Е улучшает кровообращение головного мозга, укрепляет стенки сосудов и позволяет надолго сохранить хорошую память. Регулярное употребление этого витамина является отличной профилактикой возрастных неврологических заболеваний, Витамин обладает легким седативным эффектом, снимая повышенную раздражительность.
- **Витамин Д**
- Витамин Д позволяет справиться со снижением долговременной и кратковременной памяти. Также он дает возможность избежать атеросклероза.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ УЧАЩИХСЯ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ И ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

- **ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ**
- **Ограничение продолжительности учебных занятий в школе и дома.**
- **Освобождение в течение 3-4 нед от некоторых видов внеклассной деятельности (уборки школьных помещений и пришкольного участка, факультативных занятий, длительных экскурсий).**
- **Активный отдых на свежем воздухе не менее 3-3,5 ч в день.**
- **Дневной сон (для учащихся 1-3-го классов) продолжительность должна составлять не менее одного часа в течение 4-6 нед.**
- **Освобождение от уроков труда в мастерских на 1-2 нед.**
- **Освобождение от занятий физкультурой на 1-2 недели, спортивных соревнований и туристических походов, связанных с интенсивной физической нагрузкой, интеллектуальных олимпиад и конкурсов.**

ЩАДЯЩИЙ РЕЖИМ

- Щадящий режим дня и оздоровительные мероприятия следует назначать учащимся, перенесшим ОРВИ в среднетяжелой и тяжелой формах, а также детям и подросткам, которые 2-3 и более раз в году перенесли ОРВИ, независимо от тяжести течения заболевания.
- Для учащихся-реконвалесцентов 6-9 лет щадящий режим и оздоровительные мероприятия необходимо проводить в течение 4~5 нед после перенесенной ОРВИ, для подростков 10-17 лет — 3-4 нед. Часто болеющим детям щадящий режим и оздоровительные мероприятия целесообразно назначать после каждого перенесенного заболевания, даже если оно протекало в легкой форме.

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛЕ

- Дети и подростки, перенесшие ОРВИ, нуждаются в ограничении общей продолжительности учебных занятий. Своевременно информированный медицинским работником педагог по своему усмотрению должен освобождать их в течение 3-6 дней от сдвоенных и последних уроков, не опрашивать на уроках. В результате этого появляется дополнительное время для активного отдыха на воздухе, особенно в течение первой недели восстановительного периода, наиболее ответственной для оздоровления и профилактики осложнений.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ (ЧБД)

- Физические методы включают проведение закаливания, массажа, ЛФК, точечный массаж. В качестве средств физиопрофилактики ОРВИ применяют индуктотермию, УВЧ, ультразвук, УФО слизистой оболочки носа и глотки, ингаляции (щелочные, с настоями трав в течение 5-7 мин через 1—1,5 ч после приема пищи).

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ(продолжение)

- Распыление в классах эфирных масел мяты, лаванды, лимона, аниса; дома- использование травяных подушек с листьями папоротника мужского, лавра благородного, цветами бессмертника, герани, розы. Эти же травы можно рекомендовать и для приготовления кислородных коктейлей. Для предупреждения суперинфекции используют фитоаэрозоли коланхоэ, эвкалипта, чеснока. Для ингаляций используют настои эвкалипта, отвары коры дуба (гипертрофические процессы), настои крапивы и травы тысячелистника (при кровоточивости десен), отвары листьев и цветов календулы и подорожника (при атрофических процессах)

Медикаментозное оздоровление ЧБД

- 3-недельные курсы в феврале-марте и октябре-ноябре поливитаминов; метаболитов (липоевая кислота, кальция пантотонат, рибоксин, панангин, оротовая кислота). Их назначают курсом по 10 дней каждый и перерывом в течении 20-30 дней. Адаптогены (настойка элеутерококка для мальчиков, аралии, заманихи для девочек принимают) 35-45 дней в возрастной дозировке. Также назначают пантокрин, этимизол, глицерам по 10 дней каждый с двадцатидневным перерывом. Индукторы интерферонов (продигиозан, лизоцим, нуклеинат натрия) назначают курсом по 10 дней. Кроме того, рекомендуют использовать; энергокомплексы (липоевая кислота + фосфатамин + рибофлавин мононуклеотид + натрия пантотонат или панангин + глютаминовая кислота + сукцинат натрия, глобулины женского молока + натрий янтарно-кислый).

Оздоровление ЧБД

- Школьникам, страдающим гипертрофией небных миндалин, кроме общеукрепляющей терапии, проводят местное лечение: ингаляции 0,1% спиртового раствора хлорофиллипта, 4% раствора кальция пантетоната; закапывание в нос 2% раствора протаргола, смазывание зева 6% раствором колларгола; полоскание зева (на ночь) водой с добавлением 1,0 г поваренной соли; УФО носа и зева, УВЧ на миндалины.

Профилактика йодного дефицита

- Профилактику йодного дефицита в йоддефицитных регионах проводят в виде массовой профилактики с применением йодированной соли 5,0 г в сутки, йодированного хлеба, халвы, печенья. Отдельным группам детей осуществляют профилактику с применением калия йодида, йод-актива, йодомарина в возрастных дозировках.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ УЧАЩИХСЯ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

- Основное для этих детей : повышение двигательной активности, соблюдение правил рационального (ограниченного) питания и закаливание организма. Наибольшей эффективности в профилактике и оздоровлении можно достичь, если они начаты в младшем школьном возрасте, в 7-11 лет, пока у ребенка не развились осложненные формы ожирения.

Продукты и блюда, рекомендуемые для детей с ожирением

- Любые свежие овощи, фрукты и ягоды.
- Овощные вегетарианские супы.
- Нежирные сорта мяса (тощая говядина, свинина, кролик, птица) и рыбы в отварном или тушеном виде.
- Гарниры овощные или крупяные.
- Молоко и молочные продукты со сниженным содержанием жира (молоко и кефир 2,5% жирности; творог и творожная масса с жирностью 4-5%).
- Нежирные сорта сыра.
- Растительные масла.
- Сахарозаменители (аспартам).

ОЗДОРОВЛЕНИЕ УЧАЩИХСЯ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА (продолжение)

- По существующим правилам учащиеся с избыточной массой тела должны заниматься в основной физкультурной группе. Однако, если в младшем школьном возрасте такие дети могут заниматься так же, как и их одноклассники с нормальным питанием, то в 12-13 лет они начинают отставать по развитию таких качеств, как выносливость, быстрота, прыгучесть. В этих случаях требуется индивидуальный подход: снижение длительности выполнения одних упражнений, учет возможности выполнения других, но ни в коем случае не снижение общего объема двигательной нагрузки.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ УЧАЩИХСЯ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА (продолжение)

- Для детей и подростков с осложненной формой ожирения занятия в подготовительной и специальной группах физической подготовки проводят в соответствии с рекомендациями врача-эндокринолога (по показаниям — врача по лечебной физкультуре).
- Основными формами двигательной активности учащихся с избыточной массой тела выступают утренняя гимнастика (до 10 мин), подвижные игры на переменах (до 5 мин), игры и прогулки на воздухе после уроков (до 1,5 ч), спокойная прогулка перед сном (до 30 мин).

ОЗДОРОВЛЕНИЕ УЧАЩИХСЯ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА (окончание)

- Детям и подросткам с избыточной массой тела следует рекомендовать заниматься такими видами спорта, как плавание, гребля, велосипед, пинг-понг, бадминтон, коньки, лыжи, которые требуют относительно высокой двигательной активности. Полезны также пешие походы, прогулки, игры. Степень физической нагрузки при спортивных занятиях определяет эндокринолог.

Оздоровление учащихся с ДЕФИЦИТОМ МАССЫ ТЕЛА

- Найти причину плохого аппетита и устранить её
- Пища этих детей должна быть более калорийной и высокобелковой. Рацион должен быть увеличен на 10-15%, а в некоторых случаях — на 20%, и содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов. В белковую часть рациона следует включать продукты, содержащие белки животного происхождения (мясо, птицу, рыбу, яйца, творог, сыр, молоко, кефир и др.). Они обладают более высокой усваиваемостью, содержат незаменимые аминокислоты. Животные белки в рационе детей и подростков должны составлять не менее 55-60% от общего количества белков.

Анорексия у подростков





ПРОФИЛАКТИКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ УЧАЩИХСЯ С МИОПИЕЙ

- Одним из основных мероприятий, необходимых для профилактики нарушений зрения, считают соблюдение основных санитарных правил освещенности в классах, мастерских и других учебных помещениях. Освещенность на рабочих местах должна составлять 300 люкс, освещенность классных досок — 500 люкс.
- **Причины ухудшения освещенности в учебных помещениях**
- Замазывание части оконных стекол краской.
- Размещение на подоконниках ветвистых цветов, учебных пособий и так далее.
- Развешивание на окнах занавесок и штор, закрывающих верхнюю часть окна или не убирающиеся в простенки между окнами.
- Нерегулярное мытье оконных стекол.
- Затемнение окон деревьями.

Что лучше для зрения школьника : столы с горизонтальной поверхностью или парты (с наклонной поверхностью)?

- При использовании горизонтальных столов при зрительной работе вблизи учащиеся вынуждены наклонять голову. У детей мышцы шеи развиты слабо, и они не могут долго держать голову в вынужденном положении. В результате этого при длительной зрительной работе происходит спазм аккомодации, приводящий в дальнейшем к близорукости. Поэтому лучше парты и необходим постоянный контроль со стороны педагогов и родителей за правильностью посадки учащегося в образовательном учреждении и дома, а также регулярное проведение физкультминуток.

Чтение и зрение

- В целях охраны зрения непрерывная продолжительность чтения должна быть регламентирована: для младших школьников должна составлять 15-20 мин; для учащихся средних классов — 25-30 мин; для старших школьников — 45 мин, и сопровождаться промежутками для отдыха глаз от зрительной работы. Глаза отдыхают тогда, когда смотрят вдаль или когда они закрыты.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ УЧАЩИХСЯ С МИОПИЕЙ

- Прогрессирующую миопию даже невысокой степени рассматривают серьезным заболеванием. Развиваясь чаще в детском и юношеском возрасте, она уже с ранних лет нарушает трудоспособность человека, ограничивая его возможности в выборе профессии. При прогрессировании близорукости необходимо своевременное назначение и ношение очков для дали и для работы вблизи. С этой целью хорошо использовать бифокальные сферопризматические очки. Такие очки выписывают с учетом имеющейся степени близорукости каждого глаза: верхняя зона предназначена для зрения вдаль, а нижняя (сферопризматическая, имеющая плюсовую оптику) — для работы вблизи. Это позволяет значительно облегчить зрительные нагрузки.

Предотвращение прогрессирования миопии

- В комплекс рекомендаций, направленных на предотвращение прогрессирования миопии, входят исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна, назначение поливитаминов, содержащих селен; препаратов черники. Черника содержит вещества, которые улучшают кровообращение в капиллярах и других сосудах сетчатки, а также способствуют образованию родопсина, активно участвующего в зрительном процессе.

Лечебная физкультура для детей с осложненной миопией.

- К числу мероприятий, предотвращающих прогрессирование миопии, относят организацию лечебной физкультуры. Заниматься гимнастикой следует именно в процессе труда, а не просто в отведенное для этого время.
- Если близорукость находится в пределах от 2,5 до 5 диоптрий, специальной гимнастикой можно заниматься без очков. При более выраженной близорукости линзы очков для работы подростков вблизи надо подобрать на 2,5 диоптрии слабее, а для детей младшего школьного возраста — на 3 диоптрии слабее. Следует подчеркнуть, что в очках для работы вблизи читать, писать, рукодельничать, выполнять всю мелкую работу необходимо попеременно то одним, то другим глазом, но не больше чем по 15-30 мин каждым. Для этого одну линзу очков прикрывают «шторкой» из бумаги или ткани.

Телевизор, и зрение школьника

- Дети младшего школьного возраста могут смотреть телевизионные передачи и играть в компьютерные игры в те дни, когда учебная нагрузка невелика. Продолжительность просмотра телепередач и игр должна быть не более одного часа в день. Необходимо, чтобы комната была освещена. Ребенок должен сидеть на расстоянии 3-5 метров от экрана, в зависимости от размера экрана телевизора. Если ребенку назначены очки для дали, то просмотр телепередач должен обязательно быть в очках.

Влияние компьютера на зрение ребенка

- Высокая яркость и мерцание монитора компьютера, а также необходимость постоянно фокусировать взгляд в одном направлении и на одном расстоянии, вызывают быстрое утомление глазных мышц. А регулярное переутомление глазных мышц приводит к потере остроты зрения и может вызвать развитие близорукости.
- Кроме того, в норме человек моргает около 20-25 раз в минуту, а при работе за компьютером частота морганий снижается до 1-2 раз в минуту. Снижение частоты морганий приводит к пересыханию слизистой оболочки глаз – в результате появляются такие неприятные симптомы как жжение в глазах, покраснение глаз, ощущение «песка» под веками.

Как уменьшить негативное влияние компьютера на зрение ребенка?

- **Для этого необходимо:**
ограничить время непрерывной работы перед монитором 10-20 минутами для дошкольников и 20-30 минутами для школьников;
- сразу после работы за компьютером ребенку следует умыться чистой прохладной водой, а затем сделать специальную гимнастику для глаз;
- во время отдыха от компьютера ребенку следует предложить занятия, не вызывающие напряжения зрения. В идеале подвижные игры на свежем воздухе или любая физическая активность, а вот от чтения или просмотра телевизора лучше отказаться;
- следите, чтобы монитор компьютера не отражал свет от источников естественного или искусственного освещения в комнате. Блики на мониторе провоцируют дополнительную нагрузку глазных мышц.

Влияние компьютера на психику ребенка



Виртуальный мир и психика ребёнка

- Главная опасность виртуального мира для детской психики заключается в том, что ребенок отождествляет себя с героем компьютерной игры. Мальчики предпочитают видеть себя спасителем мира, бесстрашно уничтожающим пришельцев или монстров, девочки привлекают виртуальные симуляторы модельного и шоу-бизнеса. Увлечение подобными играми приводят к искаженному восприятию реальности ребенком: агрессивное поведение, физическое насилие и даже убийство перестают быть в глазах детей чем-то страшным.
- Слишком динамичные игры, такие как симуляторы автомобильных гонок, возбуждают нервную систему ребенка и вызывают быстрое переутомление. В результате нарушается сон и аппетит, появляется раздражительность и агрессия, снижается концентрация внимания и способность к обучению.
- Поэтому для детей младшего школьного возраста под абсолютным запретом находятся все «взрослые» игры с элементами агрессии и слишком динамичные игры, включая аркады и симуляторы.

Компьютер и половое воспитание

- Самый простой способ – установить функцию «родительский контроль» с высоким уровнем фильтрации в настройках антивируса. Таким образом, вы обезопасите домашний компьютер и мобильные устройства с выходом в интернет, но не получите 100% гарантии, что ребенок не ознакомится с запретными сайтами при помощи компьютера друзей. **Именно поэтому важно, чтобы о естественных сексуальных отношениях между мужчиной и женщиной услышал от вас.** Именно вы должны объяснить ему, что секс это естественно и необходимо для рождения детей, однако, только в том случае, когда он является одним из способов выражения любви между взрослыми людьми. Особенно важно подчеркнуть – что это относится только к взрослым людям. В мягкой форме предупредите об опасностях ранней половой жизни и не забудьте подробно рассказать о венерических болезнях и средствах предохранения.

Оздоровительная программа

(из опыта работы учителя физической культуры К.В. Косенкова)

- **За одиннадцать лет пребывания в школе можно и необходимо создать ребенку такой запас здоровья, чтобы его хватило на десятилетия активной трудовой жизни.**
- **А подобного благоприятного момента в жизни индивидуума больше не будет. Природой не предусмотрено. Если в школьный период жизни, и далее до двадцати пяти лет мы поможем каждому молодому человеку раскрыть свой биологический потенциал, то не будет ли он иметь больше шансов стать успешным в любой сфере деятельности? Разве не будет он от этого более активным, работоспособным, более здоровым и счастливым? Речь идет не о спортивных достижениях индивидуума, а об индивидуальном потенциале личности**

Эндорфины и физкультура

- Эти морфиноподобные вещества активизируют в нервной системе центр удовольствия. Ощущение удовольствия ассоциируется у ребенка с тем видом деятельности, при котором оно возникает. Постепенно образуется условный рефлекс активизации выработки эндорфинов на физические упражнения. По мере улучшения физического состояния ученика он замечает, что если он выполняет упражнения с нагрузкой несколько превышающей прежнюю, то приятные ощущения становятся более выраженными, наступают раньше и сохраняются более длительное время.

«Лёгкие» и трудные способы выработки эндорфинов

- **Активизация выработки эндорфинов происходит при приеме пищи, напитков, алкоголя, наркотических веществ. Если мы не научим ребенка с первого класса получать удовольствие от физической и познавательной деятельности, то к пятому классу он самостоятельно найдет источники удовольствия.**

Оздоровление соляными лампами



Показания и противопоказания для использования соляных ламп

- Соль – это минерал, который является природным, натуральным, экологически чистым ионизатором. На основе этого проводится лечение ряда заболеваний: разнообразные болезни кожного покрова (экзема, псориаз), ревматизм, радикулит, артрит, предастма, астма и бронхит любой сложности. Согласно медицинским противопоказаниям лечиться соляными лампами категорически запрещено людям с гипертонической болезнью, ишемией и расстройствами нервной системы. -

Цветные соляные лампы -

- **Оранжевый.** Соляная лампа такого цвета положительно влияет на психику, успокаивает, лечит нервы, выводит из шокового состояния. Она вызывает чувство защищенности, спокойствия и близости, поэтому рекомендуется для комнат отдыха, спален. Что касается физического состояния, то оранжевая лампа способствует заживлению ран, травм, активирует работу мочеполовой системы. **Желтый.** Этот минерал рекомендован для кабинета или детской комнаты, так как активирует умственные способности, интеллект, сообразительность. Отмечены свойства соляной лампы желтого цвета устранять проблемы с печенью и желчным пузырем, а также поджелудочной железой. **Красный** минерал укрепляет сердечно-сосудистую систему, придает бодрости, активности, жизненной энергии.

<http://fb.ru/article/138474/solyanije-lampyi-nelze-i-vro>

Биоритмы и здоровье

- Определение степени биоритмоологической «совместимости» членов семьи и сотрудников
- Выявление периодов повышенного риска возникновения тяжёлых заболеваний и осложнений и планирование хронопрофилактики.
- Профилактика суицидов
- Более точное планирование рождений здоровых детей.

ВИДЫ БИОРИТМОВ

- Суточные (Часы и минуты)
- Месячные (Лунные даты рождения)
- Годичные (сезоны рождения)
- 12-ти летние
- 30-ти летние

НОВОЛУНИЕ

- Луна , особенно во время новолуния , оказывает огромное влияние на организм человека.
- Филипп Ауреол Теофраст Бомбаст из Гогенейма
(Парацельс)

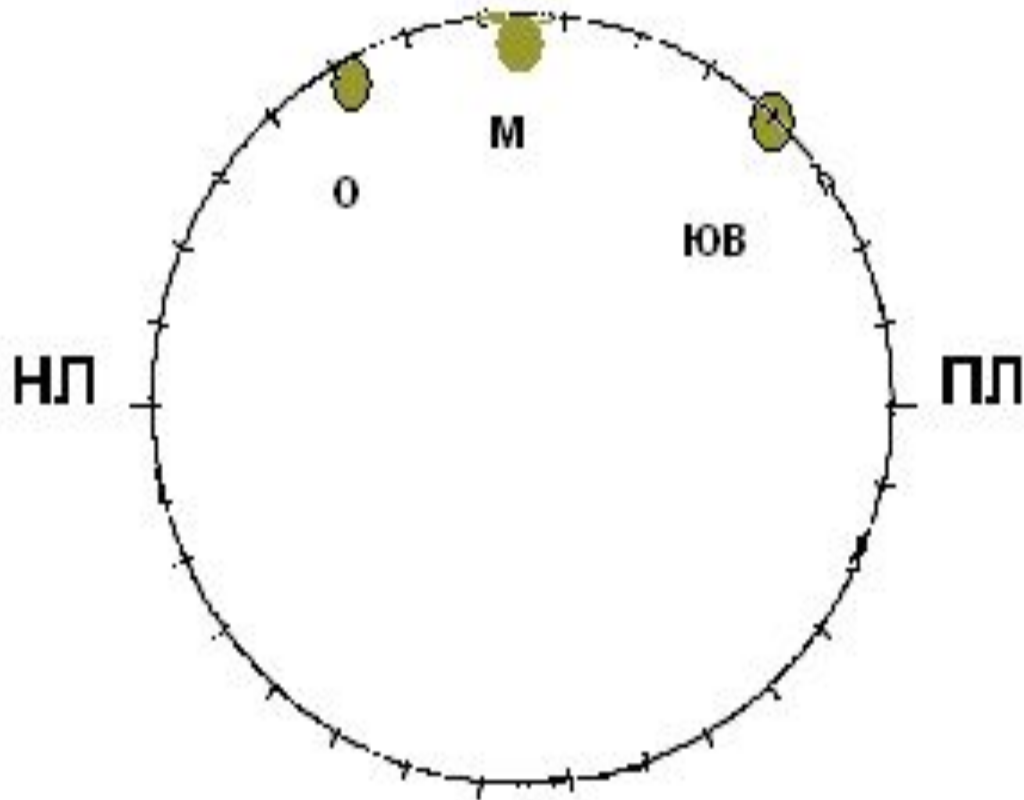
НОВОЛУНИЕ



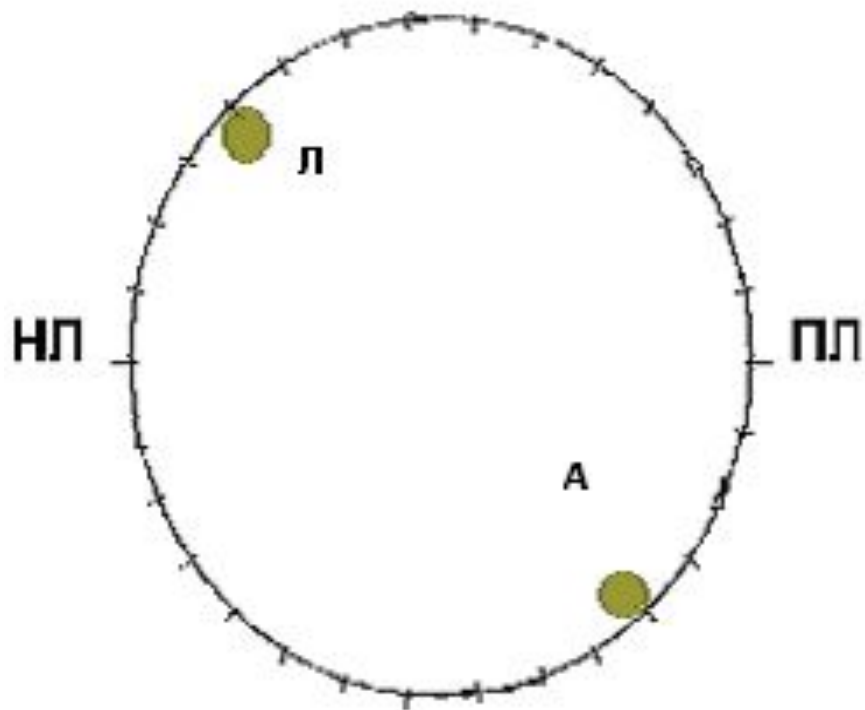
Полнолуние



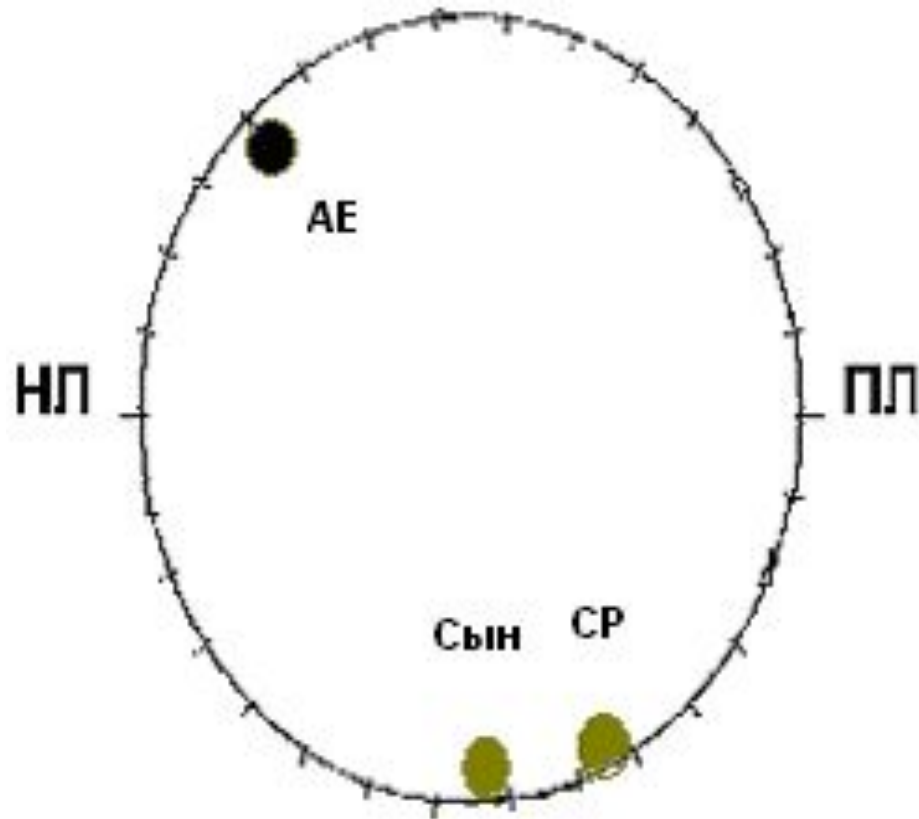
Круговая биоритмограмма здоровой семьи (Юрия Власова)



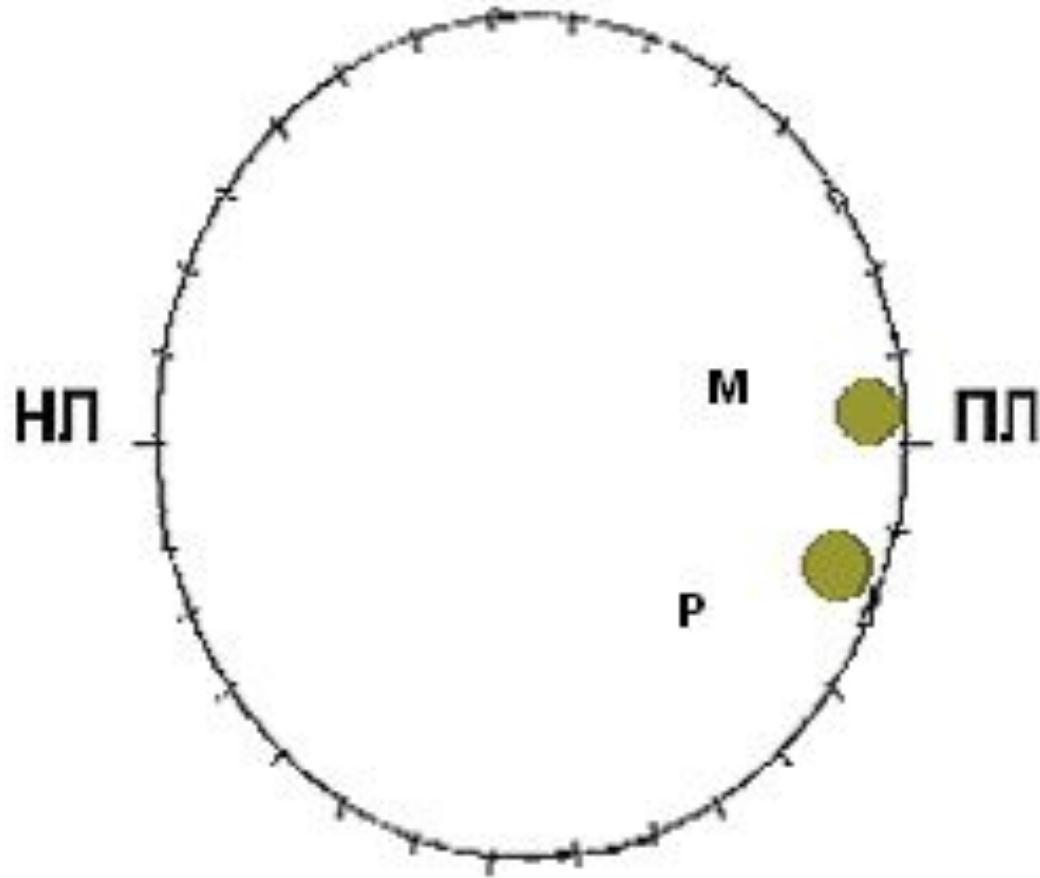
Биоритмограмма «больной» семьи(патогенная биоритмологическая ситуация)



Биоритмограмма семьи С. Ротару и А. Евдокименко

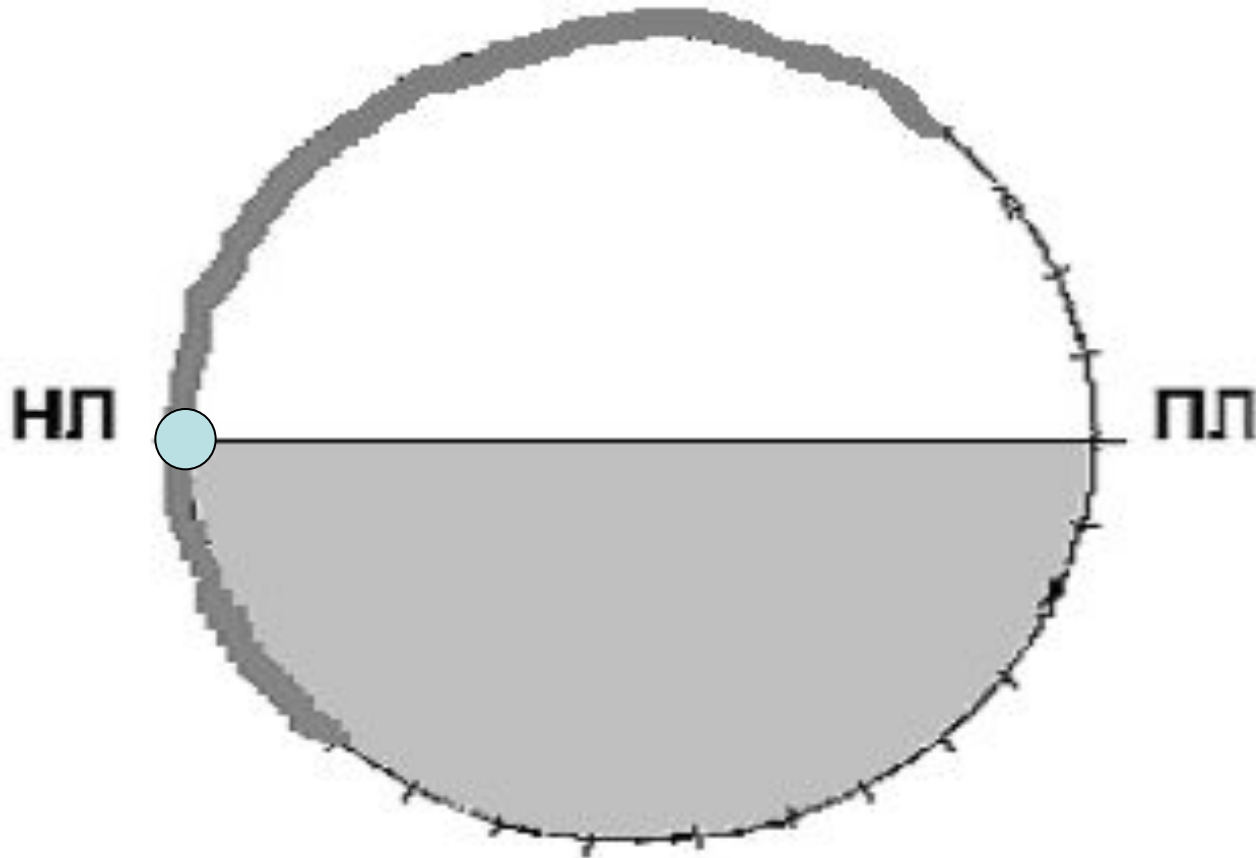


«Лечебная» биоритмологическая ситуация в семье



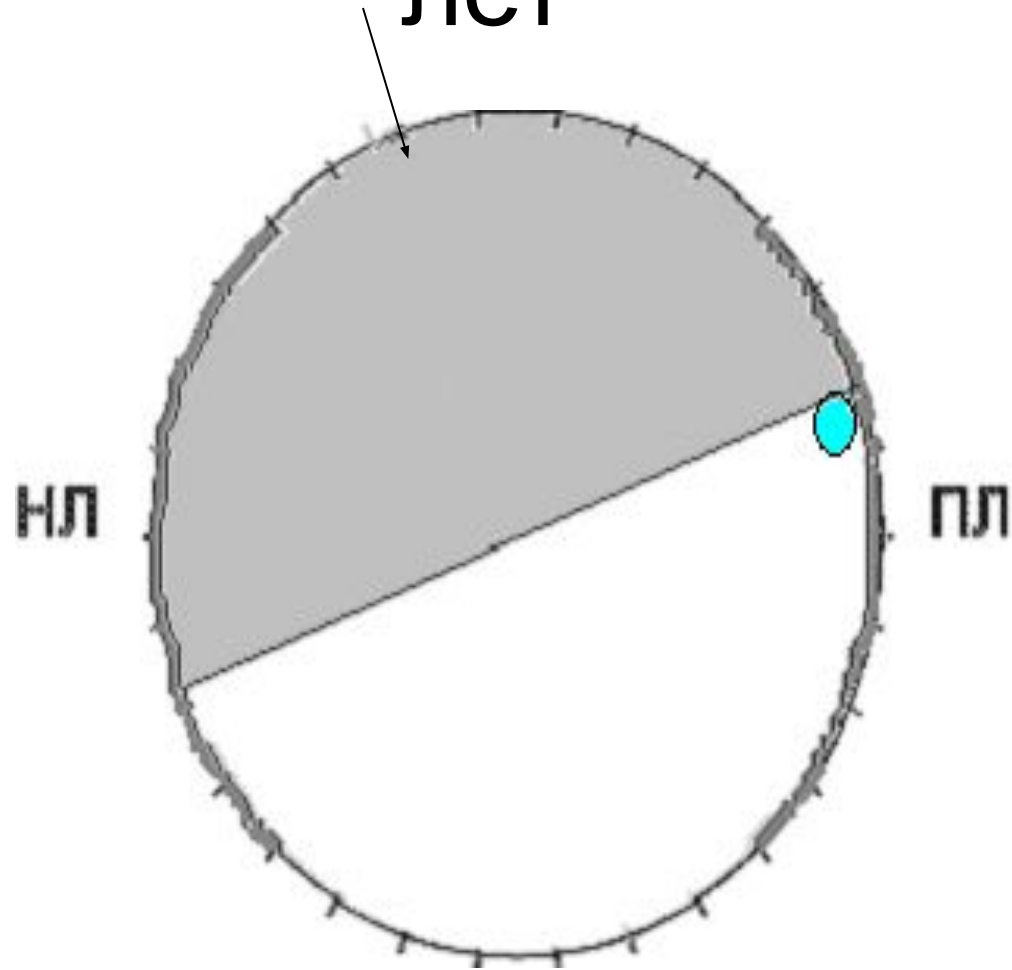
- БИОРИТМОЛОГИЧЕСКИЕ
- ЗАКОНОМЕРНОСТИ
НАРУШЕНИЯ
КРОВООБРАЩЕНИЯ

Периоды и фазы повышенного риска тромбоза

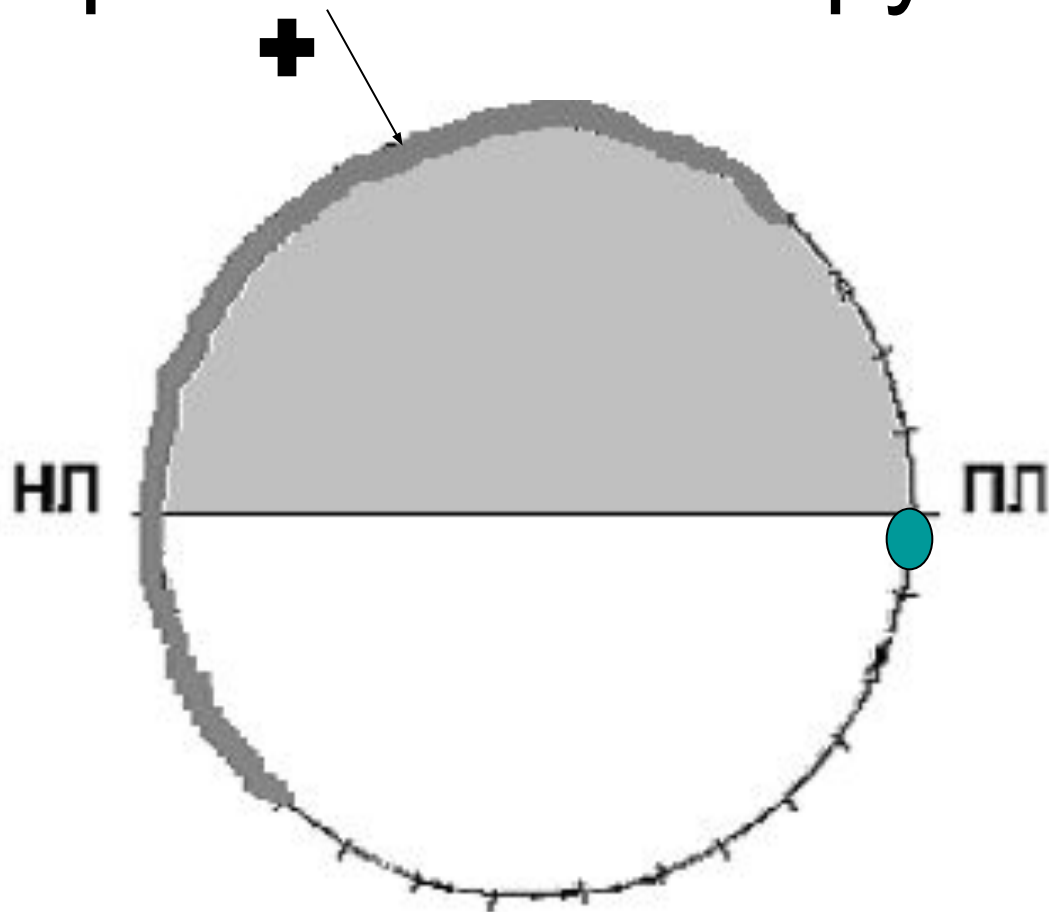


Нарушение мозгового кровообращения у Алисы Н. 4 лет

лет



Внезапная смерть после физической нагрузки



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ !

Желаю вам нормосинхроноза и саногенной ситуации
в ваших семьях!

