

Дома
В школе
На работе

Технологии здоровой ЖИЗНИ



«В последние годы наши власти во все глаза смотрит на Запад, бездумно заимствуя неадаптированные к российским условиям программы, в т.ч. подвергшиеся обоснованной критике и уже отвергнутые за рубежом. А Россия сама имеет уникальный опыт в образовании и многое что может предложить Западу, в том числе и здоровьеразвивающие методики профессора В.Ф. Базарного, позволяющие кардинально улучшить здоровье детей...К великому сожалению, большинство сотрудников сферы образования и родителей не предполагают, что же происходит с детьми в первые школьные годы». Иначе они бы предприняли всё возможное, что бы сохранить и укрепить психофизическое здоровье подрастающего поколения. Ведь для этого есть всё необходимое»

Смолин Олег Николаевич

- депутат Госдумы, первый зампред Комитета по образованию;
- доктор философских наук, член-корреспондент РАО;
- первый вице-президент Паралимпийского комитета РФ;
- президент общества «Знание» России;
- председатель Общероссийского движения «Образование — для всех»;

Введение

Влияние современного учебного процесса на психику детей и подростков

Ещё в 90-е годы экс министр образования РФ Е. Ткаченко в СМИ заявил: «Первые психические расстройства приобретаются в начальных классах». Позже министерство образования подтвердило эти данные в официальном документе (№220/ 11-12 от 22.02.1999) в котором приводились результаты исследований, подтверждающие, что спустя первый год обучения у 60-70% малышей возникают пограничные психические расстройства.

Эти цифры так же подтверждаются директором НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН: различные формы психических нарушений («дезадаптации») отмечается у 83% девочек старшего возраста и 62% юношей («МГ» от 26.12. 2007).

С каким же психическим потенциалом и здоровьем молодые люди вступают в жизнь?

Из заявления начальника Центральной военно-врачебной комиссии Министерства обороны РФ генерал-майора м.с. В. Куликова: «На первом месте заболевания опорно-двигательного аппарата. Это сколиозы и плоскостопие. По этой причине отсрочки получают более 110 тыс. юношей. Затем идёт психиатрия – около 100 тысяч освобождают ежегодно. Причём более 30% из них – с признаками разной степени умственной отсталости...» («КП» от 21 мая 2008 года).



**Класс мальчиков на уроке в
Земской Гимназии
г. Балашиха**



**Занятия с зрительным
тренажёром на уроке**

Общее развитие и здоровье

О том, какие новые поколения народа получает Россия за 10-12 лет «образования», доложил обществу и власти Президент РАМН, академик РАМН М.М. Давыдов ещё в 2006 году: «У нас больше не осталось здоровых выпускников школ» (из выступления на объединенном собрании шести Академий наук).

На этот счёт уже в течение почти 2-х десятилетий директор Научного Центра Здоровья детей РАМН, ведущий педиатр России академик А. А. Баранов утверждает: «Идет физическая деградация детей» («АиФ», №48,2010).

Из послания Президента РФ Федеральному собранию РФ («Российская газета» 06.11.2008 г.): «Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь. Сегодняшняя статистика здоровья школьников просто ужасающая... Дети проводят в школе значительную часть дня, и заниматься их здоровьем должны, в том числе и педагоги. К каждому ученику должен быть применён индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения... Уверен: если приоритет здорового образа жизни будет в полной мере реализован в школе, то мы гораздо легче справимся и с формированием современной системы здравоохранения в целом».

В настоящее время ни у кого из ведущих специалистов, имеющих отношение к сохранению и укреплению здоровья детей, не осталось сомнений относительно того, что укоренившийся разрушающий здоровье механизм образовательной системы ведёт к сверх-смертности и сверх-заболеваемости нашего народа.

Суть проблемы

Ещё в 70-е годы XX столетия на Западе появились работы, указывающие на то, что по своей нервно – психической и зрительной напряжённости труд современного школьника сравнялся с трудом взрослых, занятых напряжённым зрительным трудом.

В этот же период многие специалисты во всём мире начали публично заявлять об общих тенденциях ухудшения здоровья и нарастании неэффективности труда у лиц, занятых на производствах напряжённого зрительного профиля.

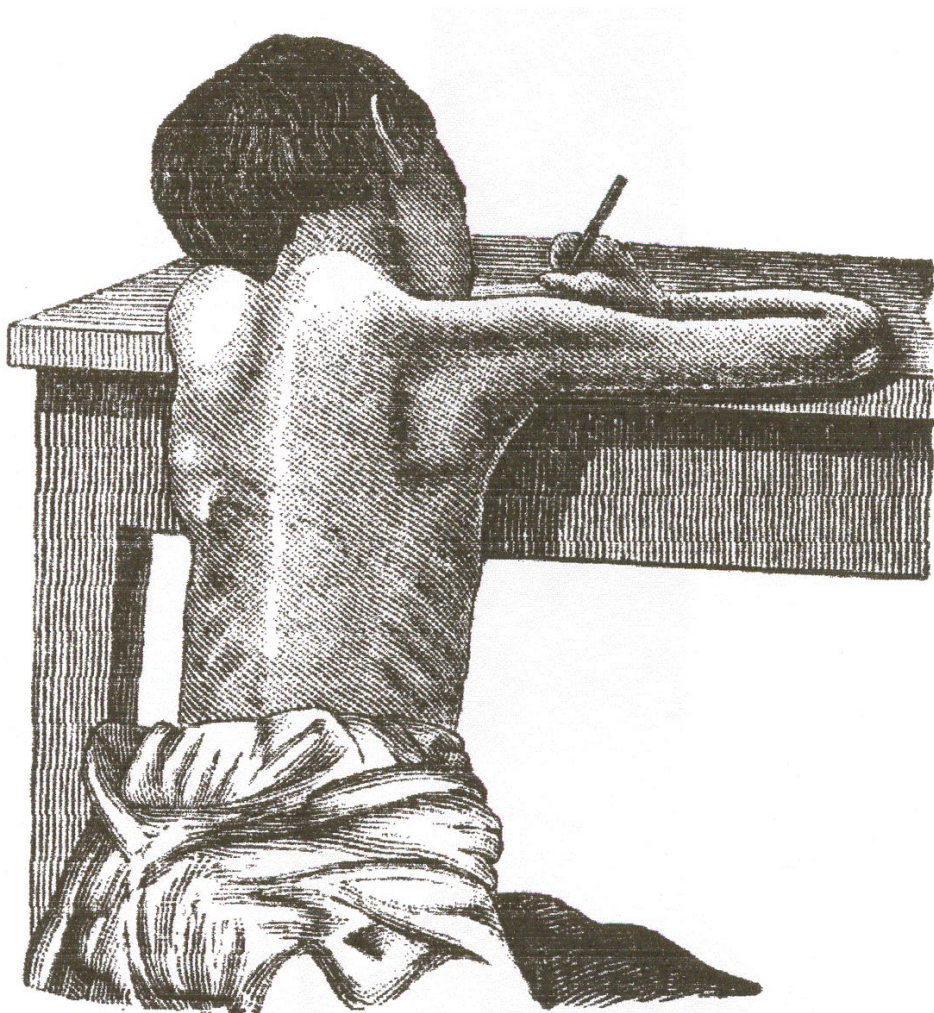
Если в условиях напряжённого зрительного труда взрослые люди с их физической и духовно - психической зрелостью испытывают, как выявил специалист из Германии И. Краузе-Либшер (1976) «ночные боли в области сердца, состояние страха, забывчивость, бессонницу, обмороки, тошноту, пугливость, склонность к коллапсу», то что же говорить о детях с их физической и духовно – психической незрелостью?

На этот счёт имеются тревожные заключения ведущих специалистов, проводивших исследования в этом направлении, а так же заявления официальных представителей министерств здравоохранения и образования РФ. Вот некоторые из них:

- В процессе обучения у 70-83% школьников возникают признаки психических расстройств
- У 2/3 школьников – сосудисто-мозговые расстройства
- У 90-100% – различная патология позвоночника
- У 2/3 девушек и юношей – деградация детородной сферы
- После окончания школы лишь несколько процентов выпускников школ оказываются годными для службы в армии по группе 1А

В результате целого ряда исследований было установлено, что именно в процессе применения существующих «традиционных» подходов обучения в школе происходит деградация здоровья учащихся и их «эмоциональное выгорание».

Ну а далее по закону «от худого семени не жди доброго племени». В поколениях начинается цепная реакция угасания жизнеспособности и дегенеративного распада.





Решение

В 70-х годах XX столетия в НИИ медицинских проблем Севера Сибирского Отделения АМН СССР группой исследователей под руководством д.м.н. В.Ф. Базарного была создана научная теория сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения в основе гармоничного развития ребёнка.

Главной целью учёных и медиков, которые составляли основу научно-исследовательской группы, стал поиск решений, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей в процессе обучения. Ведь проблема деградацией психо-физического здоровья детей в ходе образовательного процесса звучит всемирным набатом уже почти 2 столетия. В ходе проведённых исследований были установлены главные факторы и механизмы, блокирующие свободное здоровое развитие детей, а так же подрывающие здоровье у взрослых, занятых сидячим зрительным трудом.

Назовём лишь некоторые из основных факторов, подрывающих здоровье детей / взрослых в учебном и производственном процессах:

- 1** Переориентация видовой телесной вертикали, на которую подключёна работа не только органов чувств, но и генофонда на чуждый природе ребёнка (человека) сидячий динамический стереотип.
- 2** Систематическое пребывание тела в обездвиженности и, как следствие, формирование косо-закрепощённого динамического стереотипа (детей «овощей» - на этапе детства).
- 3** Угнетение активности генофонда на фоне подавления симпатической и доминирования эмбриональной парасимпатической активности в режиме согбенного тела с опущенной книзу головой.
- 4** Дезорганизация пространственной синхронизации электрических потенциалов коры головного мозга.
- 5** Дезорганизация скоординированной целостности тела («собранности»), угасание произвольно – волевых целенаправленных способностей и, как следствие, нарастание статических нейро - мышечных напряжений (стрессов – по Ганс Селье, 1936).
- 6** Возрастающие в поколениях статические нейро-мышечные напряжения и, как следствие, выгорание полевого генома.
- 7** Пресечение в режиме «близорукого» узкоформатного зрения свободы работы базового психогенетического механизма – зрительного сканера; распад утилизированных в память чувств образов мира.
- 8** Хроническая сенсорная депривация (депрессия).

Таким образом, впервые в мировой науке было убедительно доказано, что современный сидяче - обездвиженный учебный процесс ведёт к угнетению развития детей и подростков на генетическом и клеточном уровне, ведёт к деформации развития позвоночника, деградации психомоторной и психической сфер, истощению эндокринной и других систем, обеспечивающих полноценное развитие и здоровье. Был раскрыт механизм деградации детородного тела в условиях доминирования «книжно-седалищной» модели образования детей. В этих условиях исподволь, от поколения к поколению, через детский сад (который превратится в образовательное учреждение) и школу, через неблагополучную семью воспроизводятся молодые люди, которые после себя оставляют все менее и менее жизнеспособное потомство. И это характерно для всех стран, особенно для развитых государств, где действующая модель образования господствует уже 200 лет.

Благодаря исследованиям группы учёных под руководством В.Ф. Базарного, стало ясно, что истоки массового нездоровья молодых поколений народов, а также первично-профилактические и здравуюкрепляющие подходы, надо искать не в поликлиниках и в больницах. Всё это следует искать в пространстве образовательных учреждений, т.к. существующая система воспитания и обучения детей сориентирована против моторной и эмоционально-волевой природы ребёнка.

Стало понятно, что для спасения последующих поколений учащихся от обвального угасания их жизнеспособности, порождаемой сегодняшним образом школьной жизни, необходима разработка не столько индивидуально - коррекционных педагогических приёмов, сколько популяционно - ориентированных здоровьеразвивающих технологий, восстанавливающих тот фундамент, на котором тысячелетиями взрастала и держалась природная телесная, эмоциональная и психомоторная конституция человека.

Опираясь на результаты исследований проведённых Владимиром Базарным, его учениками и последователями была разработана система перевода образовательных учреждений страны на здоровьеразвивающую основу. Это позволило создать программу коренной перестройки исторически сложившихся



**Рабочее место
школьника начальных
классов**

деструктивных учебно - воспитательных режимов и технологий. Наряду с организационными вопросами, программа включает сообразные природе ребёнка педагогические здоровьеразвивающие технологии и технические средства дидактики, защищённые 44 патентами и авторскими свидетельствами на изобретения и полезные модели, имеющих положительные заключения научных центров РАН и РАМН. Данная программа в 1989 году была утверждена Минздравом России в качестве методических рекомендаций и получила официальное название: **«Массовая первичная профилактика школьных форм патологии или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах».**

Разработанные образовательные технологии в конце 90-х годов прошедшего века были включены в союзную и республиканскую правительственные программы, связанные с развитием образования и профилактического здравоохранения, однако, из-за последующих социальных катаклизмов не были массово реализованы на практике.

Основой данной программы является перевод эргономики учебного процесса в образовательных учреждениях, а так же целого ряда профессий, сопровождающихся обездвиженностью на фоне зрительного и нервно-психического напряжения, на природосообразную основу, обеспечивающую возможность непосредственно в процессе труда поддерживать малые формы двигательной активности с учётом требования организма человека. Школьная мебель, известная как «конторка Базарного» и связанные с ней режимы обучения получили глубокое научное обоснования и стали революционным подходом в эргономике рабочего места учащегося, да и взрослых людей, профессиональная деятельность которых связана с сидячей работой.

Данные технологии не просто укрепляют и развивают здоровье детей, но и способствуют более глубокому и прочному усвоению знаний, умений и навыков в более короткие сроки, снимая при этом проблему перегрузки и переутомления школьников. Эти технологии просты, доступны, дешёвы и почти не требуют дополнительных финансовых затрат.

Результаты применения

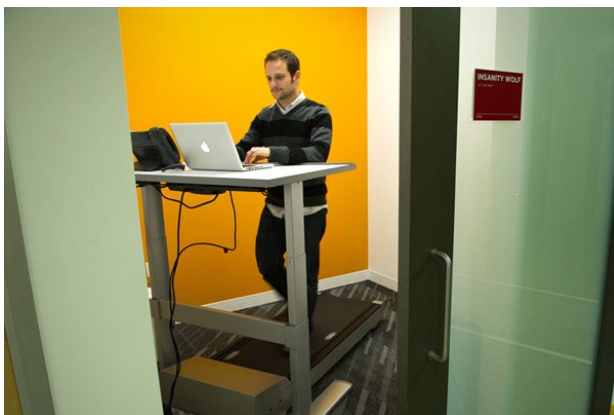
На эффективность разработанной системы в образовательных учреждениях указывает и такой факт: впервые за 200 лет эпохи всеобща из практики учебного процесса исчезли традиционные признанные во всём мире школьные формы патологии (близорукость, нарушения развития позвоночника, сердечно – сосудистые нарушения, нервно – психические расстройства и другие). На это имеются официальные заключения НИИ РАН, РАМН, а так же минздрава РФ.

- За 33-х летний период исследований установлено, что только при использовании конторки и режима «динамических поз» в школе и дома:
- Жизнестойкость организма ребёнка увеличивается в 2-3 раза;
- Плотность двигательной активности на уроке возрастает в 5-8 раз;
- Проявления нервно-психических срывов, различных форм агрессии у детей уменьшается в 5–6 раз;
- В 2-4 раза снижается заболеваемость учащихся и болезни косно - мышечного аппарата, сердечно - сосудистой системы, репродуктивной системы, желудочно-кишечного тракта, нервно-психической сферы и других систем ребёнка;
- В классах, работающих в традиционном режиме за партой, более 60 % учащихся поддаются гипнозу, что практически не отмечается у детей и подростков, занимающихся за конторками. Таких детей трудно подчинять чужой воле. У них нет психозависимости. Они не поддаются гипнозу.

Опыт внедрения и география её распространения

Ещё в советские годы программа прошла широкую апробацию в образовательных учреждениях практически всех союзных республик, а так же на предприятиях напряжённого зрительного профиля (Красноярск, «Сибцветметавтоматика, генеральный директор М.Е.Царегородцев). В настоящее время отдельные фрагменты программы внедрены более чем 3000 образовательных учреждений России, Белоруссии и Украины.

Благодаря выступлениям автора программы в Канаде, Америке, на Комитете по науке, культуре и образованию Парламентской Ассамблее Совета Европы, а так же огромной работе проделанной в данном направлении членами «Российского союза за здоровое развитие детей» (председатель - почётный член ПАСЕ проф. А. А. Коробейников, заместитель В. В. Берчун - сайт союза www.obrzdrav.ru) данные разработки получили широкое признание в стране и за рубежом.

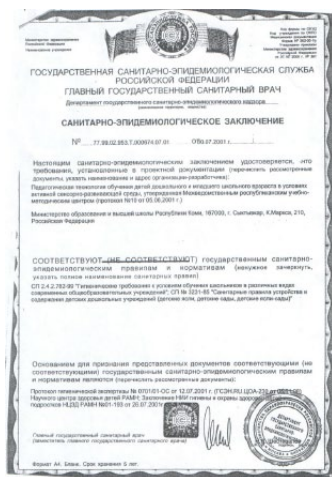


В частности, «Ведомости» (от 8 сентября 2011 года) сообщили об успешном внедрении в компании Google и Facebook (Силиконовая Долина, США) динамического режима работы с использованием конторок, предложенных ещё в 1979 году В.Ф.Базарным. Американские врачи выявили значительный оздоравливающий эффект такого режима работы.

Заметим, к зрительно - психогенным напряжённым работам следует отнести труд депутатов Государственной Думы и Совета Федерации. С целью укрепления и сохранения здоровья депутатов, а так же повышения производительности их труда именно здесь целесообразно внедрение разработанной системы.

К сожалению, из-за недостаточного уровня информирования руководителей образовательных учреждений, их сотрудников (учителей и педагогов), а так же родителей о существовании данной программы и её эффективности, в масштабе всей страны она реализуется далеко в недостаточной степени.

Санитарные заключения



Данные технологии и технические средства являются единственными в стране, которые получили санитарно-эпидемиологическое заключение Роспотребнадзора (от 2001 года № 77. 99.95.3.T.000674.07.01), как того требует Федеральный Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». А учебная мебель «конторка» и связанное с нею обучение в режиме «динамических поз», предложенные более 30 лет назад, наконец-то включены в недавно утверждённые СанПиНы 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Законодательство

В настоящее время право граждан РФ на свободное и здоровое развитие законодательно защищено основными документами РФ:

Конституция РФ гарантирует свободы человека и гражданина, и объявляет, что эти свободы находятся под защитой государства. Ст.17 утверждает: «Основные права и свободы человека неотчуждаемы и принадлежат каждому от рождения».

Новый ФЗ «Об образовании», его Ст. 41. «Охрана здоровья обучающихся» прямо требует от руководителей образовательных учреждений «организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся...» .

Права детей на свободное здоровое развитие защищены и Федеральным Законом «О гарантиях прав ребенка в РФ», вменяющий всем учреждениям оказывать «...содействие физическому, интеллектуальному, духовному и нравственному развитию детей» (ст.4).

Для пресечения проникновения в школы чуждых природе развития ребёнка и вредных для его здоровья различных педагогических технологий и дидактических средств в РФ выстроена Государственная гигиеническая и эпидемиологическая служба – Госэпид надзор. Федеральный закон «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения» ст.28 вменяет: программы, методики и режимы воспитания и обучения, технические, аудиовизуальные средства обучения и воспитания, учебная мебель, а также учебники и иная издательская продукция допускаются к использованию при наличии санитарно-эпидемиологических заключений о соответствии их санитарным правилам.



**Класс мальчиков в
школе №115
г. Ярославля**

Всвязи с крайне тяжелой демографической ситуацией в России, а так же ухудшением здоровья детей в период обучения, Президентом РФ В.В. Путиным был издан указ от 1 июня 2012 г. №761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы».

В нём сказано: «Отстающее от современных потребностей общества качество образования как целостного процесса обучения и воспитания детей, неэффективное управление этим процессом и слабый контроль за качеством образовательных услуг...»

Указ требует во всех образовательных учреждениях создать условия для применения здоровьесберегающих программ и методик, с целью сохранения и укрепления психо-физического здоровья порастающего поколения.

Некоторые выборочные выдержки из указа:

«Создание условий для здорового развития каждого ребенка с рождения;

Максимальная реализация потенциала каждого ребенка;

Сбережение здоровья каждого ребенка;

Разработка эффективных механизмов профилактики девиантного поведения детей;

Распространение здоровьесберегающих технологий обучения, технологий «школа здоровья» на все образовательные учреждения, включая организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей...

Обеспечение предоставления детям качественной психологической и коррекционно-педагогической помощи в образовательных учреждениях...»

Комплексные решения

Руководителям и сотрудникам детских образовательных учреждений и развивающих центров

- Организация информационно- тематических семинаров и консультаций относительно здоровье развивающей среды и эргономики рабочего места для детей и подростков в образовательном пространстве;
- Разработка индивидуальных проектов по организации здоровье развивающей среды и эргономики рабочего места в образовательном пространстве;
Комплексное научное сопровождение;
- Организация и проведение обучающих семинаров для сотрудников образовательных учреждений и родителей;
- Обеспечение информационно-методическими материалами;
- Снабжение здоровье сберегающей мебелью и специальным оборудованием;
- Содействие по реализации предложений на местах;

Родителям

- Снабжение необходимой правовой информацией, защищающей свободное, здоровое, нравственное, физическое и психическое развитие детей в образовательном и социокультурном пространстве.
- Мастер класс по теме: «Основы конструирования здоровье развивающей эргономической инфраструктуры в домашних условиях».
- Открытые информационные тематические семинары;
- Индивидуальные консультации в центре профилактики и решения школьных проблем;
- Обеспечение информационно-методическими материалами;
- Установка здоровье сберегающей мебели дома;
- Обучение ребёнка в образовательном учреждении по договору.

Руководителям предприятий

- Организация информационно - тематических семинаров и консультаций относительно организации здоровь развивающей среды для сотрудников предприятий занятых напряжённым зрительным трудом (офисная работа с документами, за компьютерами).
- Разработка индивидуальных проектов, по организации здоровь развивающей среды на производстве;
- Комплексное научное сопровождение;
- Организация и проведение обучающих семинаров для сотрудников;
- Обеспечение информационно-методическими материалами;
- Снабжение здоровь сберегающей мебелью и специальным оборудованием;

Органам исполнительной власти

- Научное сопровождение Межведомственных Координационных Советов при главе (губернаторе), занятых заменой здоровь деструктивных начал в образовании на здоровь развивающие;
- Снабжение необходимой литературой по здоровь сберегающим технологиям в образовательные учреждения;
- Организация поставок здоровь сберегающей мебели и другого специального оборудования;
- Организация и проведение мероприятий, научных конференций, посвящённых вопросам распространения опыта применения безопасных и эффективных форм и режимов построения образовательного процесса;
- Консультирование;



**Школьный учитель
за конторкой**

Функциональное предназначение

запатентованных В. Ф. Базарным изобретений и полезных моделей, предназначенных для содействия здоровому, гармоничному развитию детей в грудничковом, младенческом, дошкольном и школьном периодах:

- Подвесные музыкальные и физкультурно – оздоровительные люльки для повышения эффективности адаптации младенца к гравитационному прессу земли и гармоничного развития ребёнка на грудничковом этапе.
- Техническое устройство для раннего развития ориентировочно – поисковых реакций младенца и за счёт этого повышения эффективности развития мозга и его функций.
- Технологии и технические средства обустройства среды для раннего формирования у мальчиков мужественно – волевых качеств.
- Технологии и технические средства обустройства среды для раннего формирования у девочек материнских и женственных качеств.
- «Тактильная азбука» для повышения эффективности развития чувств и грамоты ребёнка.
- «Жестово - образная азбука» для обучения грамоте и одновременного развития пространственного зрения и функций мозга.
- Азбука и наборы подвижных слов и слов для игрового обучению ребёнка грамоте в режиме кукольного театра.

- Дифференцированно ориентированное на мальчиков и девочек функционально - развивающее обустройство пространства вокруг детского дошкольного образовательного учреждения и начальной школы.
- Сообразное сенсорным ритмам обустройство учебно – познавательной среды.
- Приёмы и технические средства раннего овладения чтением - письмом - рисованием в режиме развития чувства пространства и перспективы.
- Сообразные природе эндогенных ритмов ребёнка «экологически чистые» образные прописи.
- Технические устройства, предупреждающие утомление учащихся в процессе чтения и письма.
- Набор различных типов мебели, обеспечивающие неутомительное обучение и выполнение зрительно – умственных работ в режиме малых форм двигательной активности.
- Широкоформатное экологическое панно для обучения детей в режиме дальнего зрения и зрительно-образного моделирования.
- Конструкции для одновременного развития зрительно – моторной реакции и овладения навыками ускоренного чтения.



**Письмо перьевой
ручкой**

- Наборы технических средств для обучения художественно - образному чтению детей в режиме свободного перемещения в свободном пространстве.
- Сенсорная матрица для раннего запечатления детьми пространственно-метрических отношений.
- Настольные и напольные сенсорные конструкции для овладения детьми пространственно – геометрическим и образно-математическим мышлением.
- Комбинированный учебный и физкультурно-оздоровительный класс.
- Технические устройства коррекции возникших в процессе учёбы отклонений в развитии зрения и позвоночника.
- Тренажёрная система для развития в учебном процессе зрительно – моторной реакции и вестибулярной стойкости тела и психики.
- Открытая дидактическая площадка.



В.Ф. Базарный

Владимир Филиппович Базарный – российский учёный, врач и педагог-новатор, доктор медицинских наук, академик академии творческой педагогики. Почётный профессор и член Международной академии общественных наук, Почётный работник общего образования Российской Федерации, Отличник здравоохранения, хирург высшей категории, член Высшего Координационного Совета ООД «Российский Союз за здоровое развитие детей» и Центрального Совета общероссийского движения «Образование – для всех». Разработчик нового направления в науке и практике – здоровьеразвивающей педагогики.

Партнёры



ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОЭМА 21 ВЕКА
НАМ НУЖНА ИНАЯ ШКОЛА!

Социально - образовательный проект
«Нам нужна иная школа»

www.pedpoema21.ru



Российский союз за здоровое
развитие детей

www.obrzdrav.ru



Ассоциация Родительских Комитетов России

www.rosark.ru



Региональный общественный фонд
содействия культурному и духовному
воспитанию подрастающего поколения
имени Ю.Д. Куклачёва

www.wellfond.ru

Приглашаем к сотрудничеству

- Общественных и политических деятелей
- Органы исполнительной и законодательной власти
- Руководителей офисных учреждений и предприятий напряжённого зрительного профиля
- Руководителей образовательных учреждений
- Общественные и благотворительные организации
- Родителей
- Информационных партнёров

Рекомендованная литература

Основные труды доктора В.Ф.Базарного:

- 1 «Зрение у детей. Проблемы развития». Наука. СО. 1991
- 2 «Здоровье и развитие ребёнка: экспресс контроль в школе и дома». М. «Аркти». 2005.
- 3 «Россия по кончине тысячелетия. Дети и детство распинаемые на кресте». М.2008.
- 4 «Дитя человеческое. Психофизиология развития и регресса». М. 2009.
- 5 «Школа возрождения, или вырождения». М. Самолёта МИД «Осознание». 2012.



Сели сиднем. Офисный стул - одна из наибольших угроз человеческому здоровью

Совместное исследование Канзасского (США) и Западносиднейского (Австралия) университетов, в котором приняли участие более 63 тыс. человек, доказало, что сидячая работа в разы увеличивает риск обзавестись букетом хронических заболеваний, сообщается в №7 журнала Корреспондент от 22 февраля 2013 года.

Среди заядлых офисных сидельцев значительно больше людей с диабетом, ожирением и заболеваниями сердечно-сосудистой системы



Ученые сравнили состояние здоровья людей, которые ежедневно проводят сидя от четырех до восьми и более рабочих часов. Выяснилось, что даже при одинаковом возрасте, индексе массы тела, внерабочей физической активности и уровне доходов среди заядлых офисных сидельцев значительно больше людей с диабетом, ожирением и заболеваниями сердечно-сосудистой системы, включая высокое артериальное давление.

И хотя физическая активность, по словам профессора, не спасет от всех последствий восьмичасовых сидячих сессий, ученый советует как можно больше двигаться и в офисе, и за его пределами.

К таким же выводам осенью прошлого года пришли ученые британских университетов в Лестере и Лафборо, проанализировав 18 глобальных исследований о вреде сидячей работы, в которые были вовлечены 800 тыс. человек.

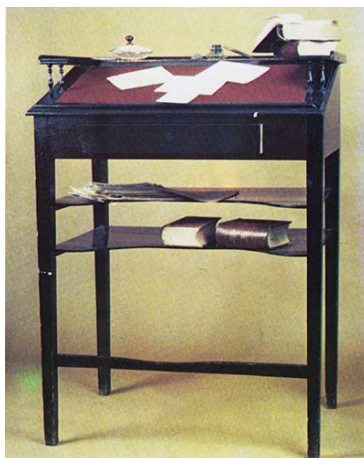
«Многие офисные профессии опасны для вашего здоровья из-за низкого уровня расхода энергии», - поясняет профессор Ричард Розенкранц, координатор американско-австралийского исследования.

25 февраля

<http://korrespondent.net/lifestyle/health/1512044-seli-sidnem-ofisnyj-stul-odna-iz-nai-bolshih-ugroz-chelovecheskomu-zdorovyu>



Конторка Н.В. Гоголя



Конторка Д.И. Менделеева



Конторка Н.А. Некрасова

**Классики русской
литературы работали стоя
за конторкой**

Контакты

«Центр профилактики и решения школьных проблем»

+7 (495) 782-83-72

+7 (926) 249-27-57

info@pedpoema21.ru

vk.com/pedpoema

pedpoema21.ru

Официальный сайт В.Ф. Базарного:

bazarny.ru

v@bazarny.ru

Размещение заказов на обеспечение здоровые
сберегающей мебелью:

+7 (926) 249-27-57



Pactum
группа компаний

Издательство и подготовка к печати:
Группа «Пактум»
www.pactum.ru



DYNAMIC PRINT

Типография:
Dynamic Print
www.dynamicprint.ru

Подписано в печать 03.03.2013
Формат 90х60/16 тираж 1000 экз

