**Реферат**

**Тема: Правильная осанка – залог здоровья**

**Содержание**

Введение

1 Правильная осанка – залог здоровья

2 Меры профилактики и лечения нарушений осанки

Заключение

Список использованной литературы

Приложение

**Введение**

Сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов.

Многие люди считают эту патологию не столь существенной в ряду других более серьезных и опасных заболеваний. Существует прямая связь между осанкой и здоровьем, правильная осанка является не только залогом красоты, но и крепкого здоровья. Ведь именно с нарушений в позвоночнике и начинаются серьезные беды и уже потом те самые опасные заболевания, которые заставляют нас задуматься.

Сохранение правильной осанки с детства является основной профилактической мерой для предупреждения нарушений осанки. Ведь неправильная осанка провоцирует формирование у человека быстрой утомляемости, общего некомфортного состояния. Помимо этого, нарушенная осанка может привести к развитию сколиоза, который, также является предвестником других серьёзных заболеваний.

Кроме того, хорошая осанка придает уверенности в себе, в своих силах, позволяет вам нравиться окружающим вне зависимости от вашего веса, особенностей фигуры.

Все вышесказанное обосновывает актуальность выбранной темы.

Цель данной работы: выявление взаимосвязи осанки и состояния здоровья.

Структура работы: работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка использованной литературы и приложения

**1 Правильная осанка – залог здоровья**

Для чего нужна человеку правильная осанка? Всем известно, что в своё время воспитанницы строгих гувернанток носили на голове книги, привязывали к поясу прядки своих волос (забывшись и ссутулившись, они невольно вскрикивали от боли, так как волосы при этом натягивались). Это не описание средневековых пыток, это всего лишь мероприятия, направленные на то, чтобы не испортилась осанка. Мудрыми гувернантками не только обеспечивалась своим воспитанницам прекрасная гордая осанка, но и общее физическое здоровье организма. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальной деятельности двигательного аппарата и всего организма. Правильная осанка является требованием эстетической культуры и здоровья.

**О**санка - это положение тела, наиболее привычное для человека, которое он принимает сидя, стоя и во время ходьбы.

Сам позвоночник имеет в норме искривления. В связи с прямохождением он приобретает физиологические изгибы в переднезаднем направлении – это шейный и поясничный лордозы (прогиб вперед) и грудной и крестцовый кифозы (прогиб назад). Физиологические изгибы позвоночника выполняют рессорную функцию, смягчая резкие колебания тела при ходьбе и беге.

Нормальная осанка — умение сохранять правильное положение тела. При этом создаются наиболее выгодные, максимально благоприятные условия для деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, для внутренних органов, для более высокой работоспособности. Хорошая осанка содействует поддержанию чувства бодрости и уверенности.

Правильную осанку следует рассматривать как определенное умение, как двигательный навык. В основе формирования навыка осанки лежит механизм условнорефлекторных связей. Следовательно, правильную осанку нужно формировать с самого раннего возраста.

Правильная осанка характеризуется симметричным развитием правой и левой частей тела, при этом шейные и поясничный отделы позвоночника слегка прогнуты вперед, грудной — назад, естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут. Мускулатура рельефна, все суставы подвижны. Ноги прямые, смыкание бедер, коленей, голеней и пяток происходит без особого напряжения мышц, с небольшим просветом ниже коленей и над внутренними лодыжками. Внутренние части стоп не касаются пола. Формы стопы имеет большое значение для смягчения удара при прыжках, ходьбе, беге, толчках.

Осанка формируется в процессе жизнедеятельности с момента рождения человека. Развитие осанки человека зависит от трех основополагающих факторов - угла наклона таза, силы мышц и формы позвоночного столба, который при правильной осанке должен иметь три четко выраженных изгиба.

Решающая часть процесса формирования осанки приходится на младенческий, предшкольный и школьный периоды.

Ребенок появляется на свет практически с прямым позвоночником. Позвоночник новорожденного не подготовлен к прямохождению. Ребенок инстинктивно «стучит» ножками, укрепляя связочный аппарат позвоночника мышцы спины. К двум месяцам жизни, когда малыш начинает лежать на животике и пытается держать голову, начинается формирование шейного изгиба позвоночника. Следующий этап развития позвоночника – это ползание, а когда начинает садиться формируется - грудной изгиб. Поясничный изгиб начинает появляться тогда, когда ребенок осуществляет свои первые попытки встать на ноги. Все эти изгибы должны быть уравновешены.

Одновременно с развитием изгибов позвоночника и мускулатуры формируется определенное положение головы, плеч. Более отчетливо осанка видна к 6-7 годам, но окончательно она формируется к 18-20 годам.

Есть ли какие-либо критические моменты в развитии молодого организма, когда на осанку следует обратить наибольшее внимание?

Да, это так называемый «период риска», когда в организме происходит толчок в росте. В этот период связочно-мышечный аппарат не успевает за активным ростом скелета. «Период риска» начинается в 5-7 лет и 11-12 (у девочек раньше, у мальчиков позже) и заканчивается в период полового созревания. Эти два цикла самым непосредственным образом влияют на развитие сколиотической болезни в сторону ее прогрессирования.

Неправильной осанкой мы называем различные асимметрии человеческого тела, в частности положения туловища и позвоночника. Ярко выраженная асимметрия тела чаще всего развивается у людей с искривленным позвоночником.

Здоровая спина устойчива и гибка, а вот у людей с неправильной осанкой может возникнуть ряд серьезных проблем. Дело в том, что позвоночник — это хранилище спинного мозга, который связывает внутренние органы в единую систему и передает им команды от головного мозга. Когда позвонок отклоняется за пределы допустимого, он сдавливает не только межпозвоночный диск, но и кровеносные сосуды, и нервные окончания. Связь между спинным мозгом и соответствующим органом прерывается, и это грозит многими серьезными заболеваниями.

Нарушения осанки, особенно в период роста, могут вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышение утомляемости и нарушение деятельности всех органов и систем организма.

При нарушениях осанки скелет деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает весь опорно-двигательный аппарат, ухудшается рессорная функция позвоночника. Снижение рессорной функции позвоночника приводит к постоянным микротравмам головного и спинного мозга во время ходьбы, бега и других движений, что отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности, сопровождается снижением работоспособности. Кроме того, при наличии дефектов осанки внутренние органы могут отклоняться от нормального положения и зажиматься другими органами и тканями. Спинной мозг, находящийся в позвоночнике, участвует в большинстве рефлексов. При нарушении положения позвоночника происходит зажатие спинномозговых нервов, нарушается циркуляция спинномозговой жидкости, что оказывает негативное воздействие на весь организм.

Нарушение осанки может сопровождаться расстройствами деятельности внутренних органов: сердечно-сосудистой и дыхательной систем, затрудняется работа сердца, легких, желудочно-кишечного тракта, уменьшается жизненная емкость легких, понижается обмен веществ, появляются головные боли, утомление, снижается аппетит и т.д., приводя к снижению их физиологических резервов, нарушая адаптационные возможности организма. Слабость мышц живота и спины, согнутое положение вызывают нарушение перистальтики кишечника и желчевыводящих путей.

Кроме того, уменьшается устойчивость позвоночного столба к различным деформирующим воздействиям, что может способствовать возникновению искривления позвоночника. Прогрессирующие дефекты осанки вызывают нарушения иннервации ряда внутренних органов, вследствие чего организм становится подверженным различным заболеваниям.

Таким образом, между осанкой и здоровьем существует крепкая связь и прямая зависимость.

В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Осанка портится по нескольким причинам:

* слабое развитие мышц спины, привычное неправильное положение тела;
* неправильное расположение тела в ходе различной, часто повторяющейся, деятельности;
* сидения за столом, сгорбившись;
* передвижения, ссутулившись, либо когда одна рука находится в кармане (налицо искусственный перекос плечевого пояса и нарушенная осанка);
* различные врождённые заболевания, как внутренних органов, так и опорно-двигательного аппарата, при наличии которых осанка оказывается далека от идеальной;
* односторонние занятия некоторыми видами спорта и т.д.

У детей нарушению осанки могут часто способствовать некоторые заболевания, в первую очередь рахит, гипотрофия, ожирение, плоскостопие, инфекционные болезни, а также нерациональный режим, неполноценное питание, неправильно подобранная мебель дома и в школе, неправильное ношение портфеля и др.

Цифры кричат! В настоящее время 95-97% (!) детей страдают различными заболеваниями, среди которых наибольшее число представлено нарушениями опорно-двигательного аппарата - в том числе дефектами осанки. К сожалению, с каждым годом количество таких больных увеличивается.

Основная причина - гиподинамия, или, проще, недостаточная двигательная активность, которая ведет к снижению уровня физического развития людей, ухудшению состояния внутренних органов и постепенному уменьшению сопротивляемости организма. У таких людей, как правило, слабый мышечный корсет, то есть плохо развитые мышцы спины и живота. А это, в свою очередь, ведет к нарушениям осанки и прогрессированию сколиозов. Поэтому нарушение осанки не должно расцениваться как безобидная деформация, не требующая коррекции. У детей с таким нарушением снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, нарушены адаптивные реакции, слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

Кроме того, нарушение рессорной функции позвоночника отрицательно сказывается на высшей нервной деятельности ребенка, что может проявляться повышенной утомляемостью, снижением работоспособности и головной болью. Это почти всегда первый звонок к развитию ортопедических заболеваний, таких как сколиоз, юношеский остеохондроз.

Существует несколько выраженных дефектов осанки, каждый из которых является первоисточником каких-либо заболеваний. Наиболее распространенные виды нарушения осанки — сутулость, вялая осанка, искривления позвоночника.

При сутулости грудной отдел позвоночника значительно и равномерно выступает вперед, грудная клетка уплощена, плечи сведены, живот выпячен; страдают органы дыхания, так как происходит недостаточная вентиляция легких. Как следствие - ОРЗ, пневмонии, астмы, бронхиты. А в дальнейшем возникают заболевания сердечно-сосудистой системы.

Вялая осанка проявляется опущением головы, уплощением грудной клетки, отставанием от спины лопаток, сведением плеч, согнутыми в коленях ногами.

При кругло-вогнутой спине наряду с сутулостью отмечается выпячивание живота вперед, что может привести к опущению внутренних органов, расположенных в брюшной полости.

При неправильной осанке повышается и риск травматизма, в том числе микротравм головного мозга. Неудивительно, что многие люди, имеющие плохую осанку, страдают головными болями. Список заболеваний, изначально являющихся следствием неправильной осанки, можно продолжать до бесконечности. Необходимо помнить, что наш организм - единое целое, и возникшее заболевание всегда влечет за собой появление цепочки других.

К тому же, осанка зависит и от времени выявления её нарушения. А определение круга мероприятий, направленных на исправление осанки, поможет избежать многих проблем со здоровьем. Поэтому родители и родственники, сотрудники дошкольных и школьных учреждений должны постоянно следить за осанкой у детей и подростков, строго контролировать их позы при сидении за столом, при стоянии и ходьбе.

Предупредить возникновение неправильной осанки гораздо легче, чем исправить ее (Приложение).

**2 Меры профилактики и лечения нарушений осанки**

Профилактику возникновения нарушений осанки нужно проводить с момента рождения. У малыша должна быть правильно подобранная постель: достаточно жесткий матрас и отсутствие подушки (до одного года). Ребенок должен вовремя сесть, вовремя встать. Мнение некоторых «чем раньше, тем лучше» не всегда оправдано. Поспешные действия могут вызвать вторичные изменения в организме, которые в последующем и станут одним из главных факторов заболевания. Как говорится, почва подготовлена. Нужно помнить, что, прежде чем малыш перейдет к самостоятельному вертикальному положению, у него должны быть достаточно окрепшими мышцы.

С рождения его нужно приучать к физическим упражнениям (велосипед, плавание, игра с мячом). Стоит заранее продумать и рабочее место ребенка, будь то школа или квартира. Высота стола и стула должны соответствовать росту ребенка. Это позволит сохранить правильную позу во время сидения (коленные и локтевые суставы согнуты под прямым углом). Если же ноги свисают или поджимаются коленки, то происходит нарушение кровообращения. Глубина стула должна быть такова, чтобы две трети бедра находились на стуле, а одна треть выходила за его пределы. Спинка сидения должна доходить до нижнего края лопатки. Не стоит забывать и об освещении. Свет должен падать с левой стороны.

Формированию правильной осанки способствуют закаливающие процедуры, укрепляющие здоровье, повышающие жизненный тонус. При сутулости полезно заниматься плаванием. Большое значение имеет полноценный сон, дающий отдых центральной нервной системе, мышцам и уменьшающий нагрузку на позвоночник и суставы.

Для профилактики различных заболеваний позвоночника, чтобы укрепить его связочный аппарат, рекомендуется выполнять физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника, а также упражнения, укрепляющие мышцы спины, так как они поддерживают нагрузку на межпозвонковые диски.

Очень полезны упражнения на растяжение. Различными способами вытяжений лечат тяжелые формы радикулитов и остеохондрозов. Когда мы растягиваем позвоночник, увеличивается межпозвонковые промежутки, уменьшается сдавливание нервов давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови и лимфы в пораженной зоне позвоночника, оказывается воздействие на рецепторы мышц большого сегмента, снимаются рефлекторные боли.

Есть простые упражнения, которые вполне могут сделать так, что обращаться к врачу и не придется, главное, вовремя начать.

Например, очень полезно: лежать. На спине или животе, пару раз в течение дня (только не сразу после еды - это как раз опасно) по 15 минут. Лежать надо ровно, желательно на твердой поверхности. Это позволяет разгрузить позвоночник.

Иногда стоит зависать - на турнике. Висеть надо пассивно, не подтягиваясь, не встряхивая себя, столько, насколько хватает сил. Только потом ни в коем случае не спрыгивать, а плавно опускаться на носочки. Можно даже попросить кого-нибудь снять с турника и аккуратно поставить на пол. Иначе при прыжке все позвонки, которые вы так тщательно вытягивали, снова сместятся, сведя результативность «тренировки» к нулю.

Также полезно «полетать». В положении сидя или стоя надо слегка согнуть руки в локтях, отвести их за спину и свести лопатки. В спине в этот момент может что-то хрустнуть. Пугаться не следует - это совершенно безопасно. Такое упражнение при нарушении осанки можно повторять 8-10 раз в день на протяжении двух-трех недель подряд с последующим 2-3 недельным перерывом.

Можно дать несколько рекомендаций для контроля за собственной осанкой.

Высота рабочего стола должна быть на уровне локтя свободно опущенной руки. Руки лежат свободно. Никакого напряжения мышц шеи и плечевого пояса.

Монитор компьютера должен быть установлен на одном уровне с вашим лицом так, чтобы не приходилось сгибать шею. Клавиатура должна быть расположена на высоте предплечий и кистей рук. Не задирайте голову и не опускайте подбородок - все это увеличивает нагрузку на позвоночник, и вы сильнее устаете!

Кресло с наклоном спинки в 15 градусов. Лучше с выпуклостью для опоры поясницы. И высота - минимум - до уровня лопаток, чтобы можно было расслабиться.

Опираться надо всегда на среднегрудной отдел позвоночника и добиваться опоры для поясницы. Если есть возможность, надо чаще (каждые 40-45 минут) вставать и прохаживаться по комнате.

Особо стоит обратить внимание - надо уметь спать. Крайне важно, чтобы толщина подушки равнялась длине вашего плеча, соответственно, в положении лежа на боку, всегда будет прямой угол между головой и плечом. Запомните - позвоночник должен максимально и безболезненно вытягивается в прямую линию! И еще. Нельзя спать на жесткой поверхности!

Кроме того, совет молодым юношам (12-17 лет), которые желают заняться тяжелой атлетикой – бодибилдингом, что позвоночник в это время только формируется и большие нагрузки противопоказаны, особенно в вертикальном направлении. Все упражнения делать только в горизонтальном положении.

На выработку осанки большое влияние оказывают рабочие позы, которыми человек пользуется в течение дня: позы должны быть пластичными, удобными, по возможности разнообразными и с наименьшими физическими затратами.

Лечение дефектов осанки направлено на улучшение физического развития ребенка, организацию рационального режима статических нагрузок на позвоночник, формирование правильного стереотипа позы и укрепление мышц, участвующих в удержании позвоночника в вертикальном положении.

Основой лечения нарушений осанки (особенно начальной степени) является общая тренировка мышечного корсета, которая должна осуществляться на фоне оптимально организованного лечебно-двигательного режима, составленного с учетом вида нарушений осанки и возраста ребенка. А основной метод лечения нарушений осанки - лечебная гимнастика. Задачей лечебной физкультуры является всестороннее физическое развитие, обеспечивающее умение правильно держать тело, развитие координации движения, воспитание навыка правильной осанки.

Ребенок с нарушением осанки должен большую часть времени проводить в движении, в подвижных играх на улице или дома. Ребенок должен больше двигаться - это укрепляет мышцы и скелет.

Ещё одним распространённым средством исправления осанки можно считать водную терапию, благотворно влияющую на различные группы мышц, на развитие чувства равновесия. Чрезвычайно полезно плавание. Также исправление осанки предполагает использование лечебного массажа.

И чем раньше, тем больше шансов обрести правильную осанку.

**Заключение**

В заключение сделаем краткие выводы.

**О**санка - это положение тела, наиболее привычное для человека в вертикальном положении (стоя). Формируется осанка в процессе жизнедеятельности с момента рождения человека.

Правильная осанка характеризуется симметричным развитием правой и левой частей тела. Неправильная осанка - различные асимметрии человеческого тела, в частности положения туловища и позвоночника.

Неправильная осанка – это не только заболевание опорно-двигательного аппарата, но и начальный этап сбоя в работе различных жизненно важных органов. Все отклонения в осанке представляют большую опасность, если они не выявлены своевременно и не приняты меры для их устранения. В таких случаях они становятся той почвой, на которой возникают более серьезные нарушения. Нарушения осанки, особенно в период роста, могут вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышение утомляемости и нарушение деятельности всех органов и систем организма.

Есть три компонента, которые помогают держать позвоночник в нормальном состоянии - это гимнастика, плавание и массаж.

Формированию правильной осанки способствуют физические упражнения, закаливающие процедуры, занятия плаванием укрепляющие здоровье, повышающие жизненный тонус. Большое значение имеет сбалансированное питание и полноценный сон, дающий отдых центральной нервной системе, мышцам и уменьшающий нагрузку на позвоночник и суставы.

Ребенок с нарушением осанки должен большую часть времени проводить в движении, в подвижных играх на улице или дома. Ребенок должен больше двигаться - это укрепляет мышцы и скелет.

Люди с правильной осанкой выглядят моложе и здоровее, живут намного качественнее и дольше. Они более энергичны и привлекательны и работоспособности.

Таким образом, между осанкой и здоровьем существует прямая связь, правильная осанка – это не только залог красоты, но и крепкого здоровья.

**Список использованной литературы**

1. Коровкин М.А. Почему дети болеют: Системная физиология ребенка / М.А.Коровкин. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 192 с.

# Коршунов А.В. Правильная осанка – залог здоровья позвоночника [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.spinet.ru

1. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников (пособие для учителей и школьных врачей) / И.Д.Ловейко. - М.: Просвещение, 1970. - 95 с.
2. Мацкеплишвили Т.Я. Нарушение осанки и искривление позвоночника у детей / Т.Я.Мацкеплишвили. - М.: НЦССХ им. А.Н. Бакулева РАМН, 1999. - 64 с.

# Милюкова И.В. Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей / И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова. Издательство: ЭКСМО, 2005. – 160 с.

1. Хиетала В., Пономарев Н.И. Рациональная осанка - основополагающий фактор физического развития // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы (тезисы докладов Международного Конгресса, Москва, 24 - 28.05.98.). - М.: ФОН, 1998. - С.537-539.
2. Хомякова Н. Правильная осанка - залог здоровья. // Навигатор. - 2003. - №45.
3. Янкелевич Е.И. Осанка - красивая, походка – легкая / Е.И.Янкелевич. -М.: ФиС, 2001. - 95 с.

### Приложение

### Как правильно сидеть

При работе сидя следует как можно чаще менять положение тела (хотя бы каждые 15 минут). Для этого можно отклоняться в одну или другую сторону, время от времени немного изменять положение рук, ног и головы. Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, весь корпус должен опираться на седалищные бугры, а это невозможно, если вы будете постоянно сидеть на мягкой мебели. Поэтому старайтесь, чтобы стул, на котором вы сидите, был жестким. Высота стула (или кресла) должна соответствовать длине голени (то есть высота сиденья должна приходиться на уровень коленных складок), чтобы ноги упирались в пол. Если у вас слишком маленький рост - подставьте под ноги небольшую скамеечку. Чаще меняйте положение ног под столом. Этим вы уменьшаете нагрузку на позвоночник. Сидеть за столом следует прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища.

Если вам приходится много времени проводить за рабочим столом, стремитесь к тому, чтобы спина в месте изгибов прочно опиралась на спинку стула или кресла.

Через каждые 30-40 минут следует вставать на 2-3 минуты для небольшой разминки.

При работе сидя за столом необходимо иметь приспособление, поддерживающее книгу под определенным углом к вашим глазам, чтобы, читая, не надо было постоянно наклоняться.

### Если вы смотрите кино или телевизор, старайтесь не сидеть долго в одной позе. Периодически специальных упражнений, обучение которым осуществляет инструктор-методист кабинета ЛФК. Немалая роль в лечении нарушений осанки отводится полноценному питанию, соблюдению ортопедического режима, массажу, закаливанию, плаванию. Нарушение осанки это функциональное состояние, которое устраняется при соответствующем лечении.

### Как правильно стоять

Если вам приходится долго стоять, старайтесь менять позу каждые 10-15 минут. Массу тела надо по очереди перемещать с одной ноги на другую. Если есть возможность, старайтесь не стоять на одном месте, а время от времени делайте несколько шагов вперед, назад, в сторону, прогибайтесь вперед или назад, вытягивая руки вверх и делая глубокий вдох. Все эти движения и перемены позы ослабляют нагрузку на позвоночник и дают ему какую-то передышку. При работе стоя старайтесь придерживаться некоторых простых правил: если вы моете пол, то лучше встать на одно колено, чем наклоняться; поднимая какой-нибудь предмет, обопритесь рукой о стул или кресло, чтобы не перегружать позвоночник; работая, наклонившись, желательно иметь под ногой небольшую скамеечку, чтобы на нее можно было поставить ногу, при этом тяжесть, приходящаяся на позвоночник, частично переходит на правую или левую ногу; для работы с пылесосом нужно иметь длинный шланг, чтобы лишний раз не наклоняться; гладить лучше сидя.

### Как правильно лежать

Так как в постели человек проводит 1/3 часть своей жизни, то нужно стремиться к тому, чтобы она была удобной. Ваша постель не должна быть ни слишком, мягкой, ни слишком жесткой. Человеку тучному полезней иметь более жесткую постель, а у человека среднего телосложения постель может быть мягче. Если вы спите на перине, то ваше тело проваливается и нарушается Положение физиологических изгибов позвоночника.

При болях в позвоночнике больной, стараясь уменьшить их, часто спит на животе. Чтобы эта поза была более удобной, можно подкладывать под живот небольшую подушку.

Если у вас есть привычка читать лежа в постели, то старайтесь не напрягать сильно мышцы шеи. Для этого подложите под голову еще одну высокую подушку, чтобы тело заняло полусидящее положение. Кстати, этим вы лишний раз побережете глаза от прямых лучей солнца.