

Актуальный разговор «Главные правила здорового образа жизни»

Человек – совершенство природы. Но для того чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Мудрый Сократ говорил: “Здоровье – не всё, но без здоровья всё – ничто”. Невозможно найти человека, который не желает быть здоровым, чтобы его дети росли здоровыми. Какой, по вашему мнению, здоровый ребёнок?

Здоровый ребёнок жизнерадостный и активный, доброжелательно относится к окружающим людям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Он быстрый, ловкий и сильный. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, не страшны, т. к. он закалён. Это “портрет” идеально здорового ребёнка, какого в жизни встретишь не часто.

Статистика утверждает, что здоровье зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% – от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Если на первые 50% здоровья родители повлиять не могут, то другие 50% должны помочь своим детям научиться сохранять своё здоровье.

Вырастить и воспитать близко к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Что является составляющим слова «здоровье»?

1. Физическое здоровье.

Скажите, что значит «физическое здоровье»? (*Зарядка, закаливание, правильное питание*).

2. Психологическое здоровье (*Атмосфера в семье, психика ребенка*).

3. Нравственное здоровье.

Что значит «нравственное здоровье»? (*Сочетание нравственных качеств, присущее людям*).

4. Социальное здоровье (*Коллектив, социум*).

Это те самые составляющие, которые и формируют «общее здоровье» наших детей.

О навыках и привычках здорового образа жизни мы посмотрим фильм.

Давайте определим главные правила здорового образа жизни.

Правила:

1. Правильное питание.

2. Культурно-гигиенические навыки.
3. Закаливание.
4. Физическая культура.
5. Прогулка на свежем воздухе.
6. Профилактика вредных привычек.

1. Правильное питание. Питание – один из важных факторов, от которых зависит состояние здоровья и работоспособность организма. Основными пищевыми веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма, являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. **Белки** служат материалом для построения клеток, тканей и органов. Белки выполняют и энергетическую функцию. По калорийности они должны составлять 13 % суточной энергоемкости пищевого рациона. **Жиры** обладают большой энергоемкостью – 1 г жира при окислении дает 9 ккал. Они должны обеспечивать 33 % суточной энергоемкости пищевого рациона. **Углеводы** — основной источник энергии для организма, и хотя при окислении 1 г углеводов выделяется только 4 ккал, углеводы должны составлять 54 % энергоемкости суточного пищевого рациона. **Витамины** не имеют энергетического значения. Это биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма. Недостаток витаминов приводит к гиповитаминозу, а их полное отсутствие – к авитаминозу, что сопровождается резким нарушением функций организма (рахит, нарушение роста и т. д.). **Минеральные вещества** и микроэлементы (кальций, фосфор, калий, натрий, железо, йод) регулируют кислотно-щелочное состояние организма, нормализуют водно-солевой обмен. **Вода** – наиболее важная составляющая часть пищевого рациона, так как все биохимические процессы в клетках организма протекают в водной среде. Недостаток воды организм переносит значительно хуже, чем недостаток других пищевых веществ. Потеря организмом более 10 % воды угрожает его жизнедеятельности

Некачественная пища, содержащая консерванты, стабилизаторы, красители, разрыхлители и т.д., а также продукты с высоким содержанием сахара ослабляют иммунитет. Дефицит витаминов и микроэлементов. Особенно важны для полноценной работы иммунитета минералы цинк и селен, витамины А, С, группа витаминов В. Антибиотики понижают иммунитет организма на 50-75%. Родителям следует помнить, что режим питания соответствует распорядку дня, связанному с учебной деятельностью, соответствует возрасту и индивидуальным особенностям развития.

Рекомендации к здоровому питанию.

- 1) Здоровое питание в основном основывается на растительной пище, которая разнообразна и питательна.
- 2) Богатая крахмалом пища должна составлять более половины объема поглощенной энергии.

3) Овощи и фрукты должны составлять более 7 % энергии, выбор должен быть разнообразным и в основном из местных продуктов.

4) Мясо, если его есть, должно составлять менее 10 % от потребляемой энергии.

5) Потребляемые молоко и молочные продукты должны быть нежирными.

6) Жиры должны составлять только 15-30 % от потребляемой энергии.

7) Потребление соли должно быть менее 6 грамм в день.

8) Ешьте разнообразные продукты, а не добавки одного и того же.

2. Культурно-гигиенические навыки.

Гигиенические навыки у детей воспитываются с самых ранних лет. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку прекрасное ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая его владельца. Сколько радости доставляет человеку ощущение хорошего и слаженного работающего организма. С формирования у ребенка доброго и заботливого отношения к своему телу. Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и, в первую очередь, содержать в чистоте.

Некоторые родители считают, что пока их дети маленькие, их незачем учить элементарным гигиеническим правилам. На самом деле это не так. Именно с раннего возраста детства формируется характер, дисциплинированность, самостоятельность, прививаются гигиенические навыки, которые помогут ребенку войти в мир здоровым и сильным.

3. Закаливание.

Закаливание - самый простой и действенный способ укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают воздействие холодом. Но и тепловые воздействия оказывают оздоровительный эффект. Совместные походы в баню, кроме оздоровительного воздействия, дают много положительных эмоций. Самое главное - перепад температур. Организм человека приобретает неустойчивость к колебанию температуры окружающей среды.

Различают закаливание воздухом, солнцем, водой. Максимальный эффект закаливание приносит, если оно сочетается с физическими нагрузками, полноценным сном и рациональным питанием.

Проводить закаливающие процедуры нужно только с положительным эмоциональным настроем. Соблюдать принципы последовательности, непрерывности, постепенности. Избегать крайностей. Переохлаждение недопустимо!

Знаменитый врач Себастьян Кнейп выдвинул лозунги: "Самая лучшая обувь - отсутствие обуви", "Каждый шаг босиком - лишняя минута жизни". При первой же возможности ребёнку нужно ходить босиком. Дайте детям в летний период возможность ходить босиком по песку и по асфальту, по мелким камушкам и шишкам. Кроме закаливающего эффекта, это прекрасное средство профилактики плоскостопия.

Скажите, какие процедуры вы проводите по закаливанию дома?

4. Физическая культура и двигательная активность.

Существует связь между физическим развитием ребёнка и развитием его интеллекта. Играйте с детьми. Игра - способ познания мира. Запрещать ребёнку играть - значит запрещать развиваться! Нужно сочетать двигательную активность с семейными прогулками на природе.

5. Прогулки на свежем воздухе.

Совместные велопогулки, каток, поход в парк, пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, природный материал (шишки, жёлуди, камни, палки) – всё это стимулирует двигательную активность детей. Во время прогулок совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности. Когда вся семья совершает такие прогулки – это не только укрепляет здоровье всех, но еще укрепляет семейные взаимоотношения.

6. Профилактика вредных привычек. Важным фактором, нарушающим здоровье, снижающим качество и продолжительность жизни, являются вредные привычки. Обратите внимание на новую субкультуру Вейперы – курильщики электронных сигарет. Они чрезвычайно популярны среди детей и подростков и способствуют распространению табакокурения среди них. В Беларуси, по данным Национального статистического комитета курит 26,7% населения. Более 50% населения подвергается ежедневному пассивному курению табака. В Республике Беларусь действуют Приказы Министерства здравоохранения «О запрещении курения» № 97-А от 01.04.2008 г. Штраф за курение в Республике Беларусь в запрещённых местах – от 10 до 30 базовых величин. Уважаемые родители, пример поведения является самым эффективным средством здорового образа жизни.

Советы родителям.

Когда Вы бросите курить, с Вашим организмом произойдут значительные изменения:

- через 20 минут после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится сердечная деятельность, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;
- через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови;
- через 2 суток усилится способность ощущать вкус и запах;
- через неделю улучшится цвет лица;

- через 1 месяц явно станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;
- через 6 месяцев восстановится сердечный ритм, почувствуете желание жить и работать;
- через 1 год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;
- через 5 лет значительно снизится вероятность умереть от рака легких;
- через 15 лет уменьшится риск развития онкологических заболеваний в целом.

В детском и подростковом возрасте разрушительное действие алкоголя происходит ускоренными темпами. Молодой, развивающийся организм в 6-8 раз быстрее, чем взрослый, привыкает к хмельным напиткам. Установлено, что употребление спиртного в детском и юношеском возрасте приводит к алкоголизму почти в 80% случаев.

Помните, что здоровье—это самая главная ценность человека. Проявляйте заботу о себе и окружающих людях. Берегите свое здоровье!

Известный психолог Владимир Леви говорил: «За годы врачебной практики я вплотную узнал не одну сотню людей, маленьких и больших, которые:

- не здороваются;
- не умываются;
- не чистят зубы;
- не читают книги;
- не занимаются спортом, физкультурой танцами и т.д.;
- не работают;
- не лечатся.

И все только потому, что их к этому принуждали. В большинстве случаев можно обойтись без принуждения. Для этого нужно проявить и артистизм, и хитрость, и фантазию. Ну и, безусловно, собственный пример родителей. Если ребенка насильно принуждать заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены, он быстро теряет интерес к этому».

Самый наиболее благоприятный способ успешного воспитания ребенка - это здоровый образ жизни всей семьи.

