

«Главные правила здорового образа жизни»

Результаты школьных медицинских осмотров показывают тот факт, что здоровье школьников с каждым годом ухудшается. Если в первом классе здоровыми являются 32 % детей, то к выпускному – всего лишь 15 %. У ребят катастрофически падает зрение и нарушается осанка. Как уберечь ребенка от заболеваний и сохранить его здоровье на максимально высоком уровне? Нужно лишь понимать важность этой проблемы и действовать во благо ребенка.

ПРАВИЛО 1. Необходим организованный режим дня.

Информация на бланке. Режим дня школьника позволяет сохранять высокий уровень работоспособности. Режим дня должен соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям детей. Грамотное распределение времени на режимные моменты рассматривается как профилактика переутомления. Переутомление – крайняя степень утомления. У ребенка наблюдается упадок сил, ведущий к психическим нарушениям (бессонница, невроты, снижение аппетита), ухудшается координация движений, изменяется сердечный ритм. Родителям следует запомнить, что в течение дня работоспособность ребенка повышается с **10 до 12 ч**, а снижается с **14 до 16 ч**, вновь повышается с **17 до 19 ч.**, затем опять резко снижается. Умственная работоспособность изменяется и в течение недели. На понедельник приходится стадия вработывания, на вторник, среду и четверг – высокая работоспособность, а развивающееся утомление приходится на пятницу и субботу. Именно поэтому в воскресенье следует больше внимания уделять активному отдыху. Эти данные о продуктивности деятельности помогут родителям предотвратить переутомление детей.

ПРАВИЛО 2. Личная гигиена. Закаливание организма.

Информация на бланке. Личная гигиена это, прежде всего, уход за кожей, уход за волосами, уход за полостью рта, а также специальный уход за зубами.

К личной гигиене относятся и вопросы половой гигиены, гигиены быта – поддержание чистоты в доме, уход за одеждой, бельем, обувью и постельными принадлежностями.

Правила гигиены.

Личная гигиена включает и элементы закаливания организма, элементы физической культуры. При закаливании обычно используют природные факторы: воздух, воду, солнце.

Воздушные ванны – самая легкая форма закаливания. Они стимулируют обмен веществ, мобилизуют защитные силы, улучшают сон. Необходимо проветривать помещение **4-5 раз в день, по 10-15 минут**, а также проводить время на воздухе **3-4 часа**.

Солнечные ванны – умеренные дозы ультрафиолета, повышают защитные силы организма. Но злоупотреблять солнечными ваннами нельзя.

Закаливание водой – плавание, обливания, купание в море, контрастный душ. Купание – это замечательное средство укрепления, закаливания организма, профилактики простудных заболеваний. После купания сосуды расширяются, мышцы расслабляются. Альтернативой купанию могут стать: влажные обтирания, контрастные души. Контрастный душ – чередование высоких и низких температур – тренировка иммунной системы.

ПРАВИЛО 3. Полноценное, соответствующее гигиеническим требованиям, питание.

Информация на бланке. В основу режима питания должны быть положены четыре основных принципа. Первым принципом является постоянство приемов пищи по часам суток.

Вторым принципом является дробность питания в течение суток. Одно- или двухразовое питание нецелесообразно и даже опасно для здоровья ввиду слишком большого количества одномоментно потребляемой пищи. Ребенку рекомендуется четырехразовый или пятиразовый прием пищи и промежутки между приемами не должны превышать **3,5 ч**, в результате чего создается равномерная нагрузка на пищеварительный аппарат.

Третьим принципом режима питания является максимальное соблюдение сбалансированности пищевых веществ при каждом приеме пищи. Это значит, что набор продуктов при каждом основном приеме пищи (завтрак, обед, ужин) должен доставлять организму ребенка белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества в рациональном соотношении. Наилучшим соотношением белков, жиров, углеводов является соотношение **1:1:6** – для детей; 1:1:4 – для взрослых.

Четвертый принцип режима питания заключается в правильном физиологическом распределении количества пищи по её приемам в течение дня. Наиболее полезен такой режим, когда на завтрак приходится около трети общего количества суточного рациона, на обед – несколько более трети и на ужин – менее трети. Пища не должна быть холодной, так как оптимальная температура работы пищеварительных ферментов составляет 37–38 С и холодная пища долго не переваривается в желудке.

Пятый принцип режима питания – безвредность пищи, отсутствие в ней токсических веществ и патогенных бактерий.

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 (информация для родителя).

- 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.

ПРАВИЛО 4. Полноценный сон.

Информация на бланке. Сон является составной частью режима дня, способствует восстановлению душевных и физических сил. Нормальный сон имеет две биологически отличные фазы, незаметно меняющиеся одна на другую. При засыпании сначала наступает фаза медленных движений глаз. Потом наступает фаза глубокого сна с полной мышечной релаксацией,

исключая глазные мышцы, которые вызывают быстрые движения глаз. Обе фазы в течение ночи неоднократно чередуются. Рекомендуем вечернюю прогулку. Она поможет крепкому сну. Перед тем как лечь спать, желательно принять теплую ванну (на 10-15 мин) и постараться полностью расслабиться.

Родителям следует учитывать индивидуальный тип суточных биоритмов работоспособности: «совы», «жаворонки» и «голуби» («аритмики»). «Совы» – утомленные утром, их работоспособность более высока вечером, также их сон отмечается гибкостью структуры. «Жаворонки» – возбужденные утром, утомленные вечером. Они ложатся спать в среднем на 1,5 часа и встают на 2 часа раньше «сов», их сон более стабилен и глубок. Таким образом, «жаворонки» рано встают, рано ложатся и наиболее работоспособны в первую половину дня, а «совы», наоборот, поздно ложатся и поздно встают, работоспособность у них высокая вечером. У «голубей» («аритмиков») нет четко выраженных пиков работоспособности. Они занимают промежуточное положение, являясь самым нежелательным для здоровья хронотипом.

Прогулка – наиболее эффективный вид отдыха. На свежем воздухе ребенок должен проводить 1,5-3 часа. Свежий воздух насыщает мозг кислородом, а дневной солнечный свет расслабляет глаза. Прогулка способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина.

Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий и если ребенок болен. При этом одежда и обувь должны соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Если ребенок не любит гулять, то заинтересуйте его.

Профилактика вредных привычек.

Информация на бланке. Важным фактором, нарушающим здоровье, снижающим качество и продолжительность жизни, являются вредные привычки. Следует обратить внимание на тягу детей к спайсам, которые представляют собой курительную смесь, включающую в свой состав многообразные компоненты. Некоторые компоненты (их меньше всего) считаются неопасными, другие же (которых большинство) отнесены к веществам наркотического ряда. С 2010 года Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь синтетические каннабиноиды, являющиеся действующими веществами «Спайс», внесены в «Список особо опасных наркотических средств и психотропных веществ, не используемых в медицинских целях». 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 ежедневно 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.