

Здоровый образ жизни – основа здоровой и крепкой семьи

Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
самый лучший вид!

Советы родителям:

Формируя здоровый образ жизни ребенка, семья должна привить ребенку следующие основные знания, навыки и умения:

- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе;
- знание правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.;
- умение правильно строить режим дня и выполнять его;
- знание основных правил рационального питания с учетом возраста;
- понимание значения двигательной активности для развития здорового организма;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других;
- знание основных природных факторов, укрепляющих здоровье, и правил их использования;
- знание правил сохранения здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний;
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах, ожогах, обморожениях;
- знание лечебных учреждений, где возможно получить помощь в случае болезни.

Уважаемые родители!

Вашему вниманию предлагается комплекс утренней гимнастики. Мы надеемся, что эти комплексы помогут Вам в воспитании здорового ребенка.

«Птичка»

Пятки вместе, носки врозь, руки по бакам. На счет «раз» - поднимаем руки вверх и поднимаемся на носки. На счет «два» - исходное положение. Руки как крылышки у летящей птички – вверх-вниз, вверх-вниз.

«Часики»

Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» - голову наклоняем к правому плечу, на счет «два» - к левому. Как часики - тик-так, тик-так.

«Мельница»

Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки развести в стороны. «Раз» - правая рука поднимается вверх, а левая вниз, смотрим на правую руку вверх. «Два» - левая рука поднимается вверх, а правая вниз. Смотрим на левую руку.

«Мячик»

Сядьте на корточки, руки положите на колени, прыгайте не выпрямляясь, как маленькие мячики, - раз, два, три, четыре.

В каких продуктах «живут» витамины

Витамин В9 (фолиевая кислота)

Очень много в петрушке, салате, шпинате, бабах, а также – в печени; меньше – в хлебе ржаном, из цельного зерна, икре зернистой, крупах, твороге, сыре. Он необходим для роста и развития всех органов и тканей, нормального кроветворения. Способствует лишнему удалению жира из организма.



Витамин В12 (кобаламин)

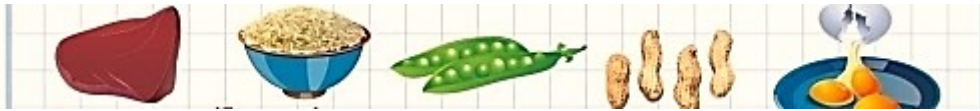
Много в печени и почках животных, в печени трески; меньше в мясе, рыбе, продуктах моря, сыре, твороге. Способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной систем.

Стимулирует рост, благотворно влияет на жировой обмен в печени.



Витамин Н (биотин)

Максимальное количество его в печени и почках животных; немного меньше – в нешлифованном рисе, отрубях, бобовых, арахисе, яичном желтке. Он участвует в обмене углеводов и жиров. Необходим для синтеза антител и пищеварительных ферментов. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.



Витамин С (аскорбиновая кислота)

В шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, петрушке; много его и в других свежих овоща, фруктах и ягодах. Вопреки распространенному мнению, в плодовоовощных соках витамин С немного. Полезен для поддержания иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Детям необходимо 5-6-разовое питание:

- завтрак (из расчета 20% суточной калорийности рациона);
- второй завтрак (5%);
- обед (35%);
- полдник (15%);
- ужин (20%);
- второй ужин в виде дополнительного приема пищи перед сном (до 5%).