



**МЫ за здоровое
питание!**

«Витамины и здоровье»

Витамины не воспроизводятся в организме человека, а поступают с пищей растительного и животного происхождения и необходимы для правильного течения процессов обмена веществ, нормального роста. Они повышают устойчивость организма к различным заболеваниям. Для нормальной жизнедеятельности необходимо, чтобы ежедневно в состав рациона питания в достаточном количестве входили витамины.



Обычно продукты питания, которые перерабатываются человеческим организмом, насыщены самыми разными витаминами.

Какие же
витамины
нам

необходимы, и в каких продуктах
они находятся?



Витамин А. Полезен для кожи, зрения, зубов, костей. Содержится в зелёных и жёлтых овощах, а также во фруктах, яйцах и сливочном масле.

Витамин В1. Необходим для работы нервной системы и органов пищеварения. Содержится в хлебе, свинине, печени.



Витамин В2. Содержится в молоке, яйцах, зелени и постном масле.

Витамин С. Оказывает благоприятное воздействие на мышечную ткань, кости, зубы, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Содержится в цитрусовых, помидорах и сырой капусте. Витамин С легко разрушается в процессе приготовления пищи, поэтому большую часть овощей и фруктов надо употреблять в сыром виде.

Витамин Д. Влияет на формирование костей, вырабатывается организмом по воздействию солнечных лучей.

Недостаточное употребление витаминов приводит к опасным последствиям: прежде всего падает сопротивляемость организма простудным заболеваниям и инфекциям, чаще возникают осложнения после перенесённых заболеваний, снижается умственная и физическая работоспособность.

Если рацион питания полноценный и разнообразный, то человек получает с пищей все необходимые ему витамины.

В настоящее время большое распространение получают продукты, в которые добавляют специальные витаминно – минеральные смеси – это витаминизированные хлебобулочные, кондитерские, молочные изделия. Витаминные комплексы могут добавляться и в готовую пищу. О необходимости приёма специальных витаминных комплексов обязательно проконсультируйтесь у врача!

Будьте здоровы!



**Памятка родителям
о необходимости здорового
питания школьника**

Полноценное и правильно организованное питание - необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Мы, родители, в ответственной за то, как организовано питание наших детей.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

4. Следует употреблять йодированную соль.

5. В межсезонье (осень - зима, зима - весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

6. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

7. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен

быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

9. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.



О ПОЛЬЗЕ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие во время учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место после заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе. Еще не так давно статистика показывала, что школьники, особенно старшеклассники предпочитают не качественную еду, а чипсы, бутерброды, кока-колу, всевозможные рекламируемые сухарики. К счастью тенденция стала меняться и все больше старшеклассников склоняются к тому, что при большой нагрузке в школе необходимо горячее питание.

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Современный школьник должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее двух

литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Питание школьника должно быть сбалансированным. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма.

Помните, правильно питание – залог здоровья!



Основные принципы

рационального питания

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.

2. Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ. (соотношение белков и углеводов 1: 4)

3. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).

Соблюдая эти принципы, необходимо иметь в виду два обязательных условия, первым из которых является рациональная кулинарная обработка продуктов, максимально сохраняющая пищевые вещества, вторым — соблюдение санитарно-гигиенических правил приготовления и хранения пищи.

Рациональное питание – это регулярное питание , оптимальное в количественном отношении и полноценное в качественном.

10 способов

воспитать у детей правильное отношение к пище



- 1. Не используйте еду в виде наказания. Это может оказать отрицательное влияние на личностное развитие ребенка.**
- 2. Всегда имейте наготове здоровую еду. Дети любят, есть то, что под рукой. Поставьте на кухне на виду вазу с фруктами. И сами перекусывайте яблоком. Никакие слова не убедят лучше, чем ваш собственный пример.**
- 3. Не делите еду на «хорошую» и «плохую». Вместо этого, «привяжите» еду к тому, что волнует вашего ребенка, например, к спорту или внешнему виду. Пусть ребенок знает, что постный белок, такой, как индейка, или кальций в молочных продуктах, улучшает спортивные показатели. Антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам**
- 4. Хвалите за выбор здоровой пищи. Говорите вашим детям, что вы гордитесь их выбором здоровой пищи.**
- 5. Не докучайте детям по поводу нездоровой пищи. Не обращайтесь на это внимание или направьте их выбор в другое русло.**
- 6. Никогда не используйте еду в качестве поощрения. Это может вызвать проблемы с весом в более позднем возрасте.**

7. Вечером собирайтесь на семейный ужин. Сделайте это традицией - дети, которые ужинают за семейным столом, лучше питаются и имеют меньший риск серьезных проблем в подростковом возрасте.

8. Накладывайте еду в кухне. Тогда вы сможете накладывать нормальные порции, а ваши дети научатся понимать, что такое правильный размер порции.

9. Советуйтесь с детьми. Попросите их оценить приготовленную Вами еду.

10. Консультируйтесь с детским врачом. Прежде чем «посадить ребенка на диету», помочь ему набрать вес или внести какие-то радикальные изменения в его питание, проконсультируйтесь с врачом



Продукты для укрепления и развития интеллекта

Во-первых, для организма необходимы углеводы: они обеспечивают более половины от общего числа калорий в сутки.

Есть два типа углеводов: простые и сложные.

Простые - это сахар (сахароза, глюкоза, фруктоза, галактоза), сложные - клетчатка и крахмал. Простые углеводы довольно быстро всасываются и усваиваются организмом. Например, сахар (из свеклы или тростника) очень быстро расщепляется на фруктозу и глюкозу, почти сразу всасывается в кровь и уже через несколько минут используется организмом как источник энергии.

Сложные углеводы (полисахариды), то есть крахмал и клетчатка, усваиваются медленнее, но они тоже нужны, растительная клетчатка, содержащаяся в зерновых, овощах, фруктах и зелени



способствует, улучшению пищеварения. Количество
необходимых углеводов определяется двигательной
активностью, т.е. энергозатратами

Во-вторых,
продуктом является
первая наша пища.
молоке матери мы
года, говорит о
содержит очень
веществ: более 20
жирных кислот, 30
солей и 20 различных
образом, данный
питательные



необходимым
молоко. Это
Уже то, что на
растем первые 2-3
многом. Оно
много полезных
аминокислот, 25
минеральных
витаминов. Таким
продукт дает
вещества и для

умственного развития (жирные кислоты) и для физического
(аминокислоты). Молоко для молодого организма –
незаменимый продукт.

В-третьих, в рацион нужно обязательно включать
следующие продукты: овощи и фрукты (свежие, мороженые, или
сушеные), морские водоросли, орехи, семечки и мед. Все эти
продукты желательно употреблять без тепловой обработки, так
как она уничтожает большое количество полезных веществ.

Здоровья Вам и Вашим детям!!!

Типичные стереотипы, которым следуют родители

1. Толстый ребенок – здоровый ребенок, худой ребенок – больной (или заболевает).

Традиционно считается, что толстый ребенок – здоровый ребенок. Это опасное заблуждение, способное нанести вред здоровью вашего чада. Диагностировать нарушения в физическом развитии может только врач. Специалисты различают худобу патологическую и здоровую. Патологическая худоба – следствие заболевания, при котором у ребенка наблюдается нарушение термобаланса ("мерзлявость"), вялость, сонный взгляд, отсутствие интереса к активной жизни. Если заболевание не выявлено, значит, у ребенка генетическая предрасположенность к стройности, которая не является проблемой.



2. Все, что полезно для взрослого – полезно и для ребенка.

Это одно из самых вредных заблуждений. Органы пищеварения, печень и почки ребенка еще недостаточно развиты. Взрослому человеку, питающемуся в течение дня не очень правильно, обязательно нужно пить кефир, чаще есть фрукты. Его микрофлора УЖЕ подпорчена несбалансированным питанием. Органы ребенка развиваются по программе, заданной природой. Ей не нужно мешать. Не нужно давать «кефирчик» пораньше и побольше «для пользы» - микрофлора ребенка не нуждается в таком количестве молочнокислых бактерий. Не надо перекармливать фруктами - витамины не откладываются про запас, кроме одного-двух.

3. Весь день ничего не ел – пусть хоть что-нибудь съест.

Это самый опасный стереотип. Кидать в пустой желудок горсть печенья категорически нельзя, эта неожиданная для желудка пища

вызовет раздражение слизистых. Нужно четко определить для себя: кормите ли вы ребенка полезной пищей, или вы рисуете для себя картинку: «ребенок – ест», «мне так спокойнее!». Родители большей частью руководствуются стереотипами, мамам нравится насильно закармливать ребенка, думая, что так они вкладывают все силы в борьбу за здоровье.

Уважаемые родители, помните,

главное - это здоровье вашего ребёнка

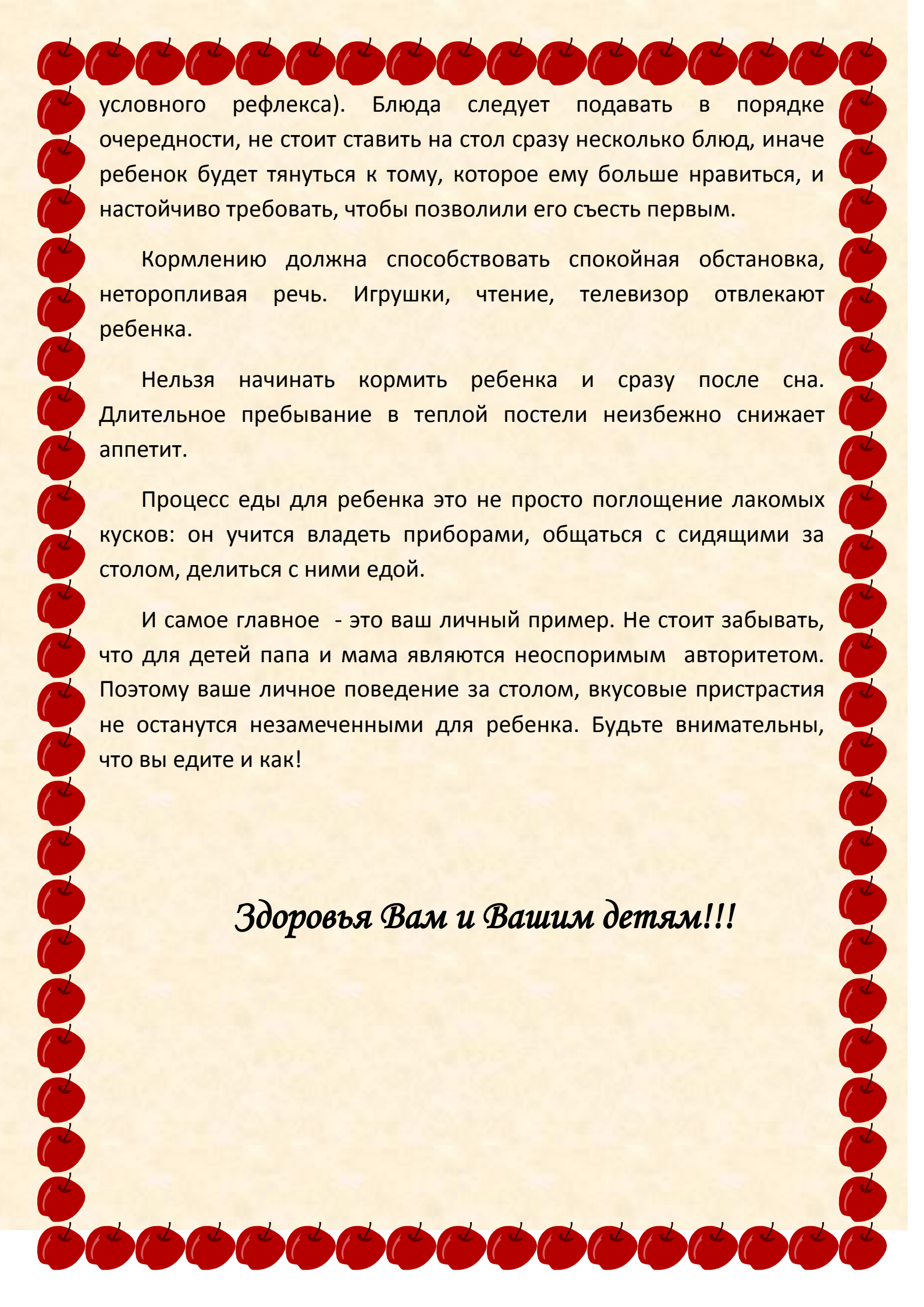
и улыбка на его лице.

Едим в кругу семьи.

Навыки полноценного питания, закладываемые в раннем детстве – это фундамент здоровья на всю жизнь. Принимая пищу в кругу семьи, ваш ребенок не только учится вести себя на людях, но и усваивает правила питания. Старайтесь завтракать и ужинать все вместе, собираться за столом по выходным. Важно, чтобы ребенок не стал центром внимания, и употреблял только те блюда, которые допустимы для его возраста. Для того чтобы приучить детей к здоровому питанию добавьте цвет в меню. Дети хорошо реагируют на яркую, красочную пищу. Попробуйте вместе с ребёнком сделать "веселые лица" из кусочков фруктов и овощей. Для детей старшего возраста, можно предложить бутерброды с большим количеством свежих, привлекательных начинок, например, паприка, свекла, морковь тертая, курица, авокадо, или нарезанный редис.



Обязательно нужно проследить, чтобы малыш вымыл руки перед едой, даже если они у него чистые (вырабатывание



условного рефлекса). Блюда следует подавать в порядке очередности, не стоит ставить на стол сразу несколько блюд, иначе ребенок будет тянуться к тому, которое ему больше нравится, и настойчиво требовать, чтобы позволили его съесть первым.

Кормлению должна способствовать спокойная обстановка, неторопливая речь. Игрушки, чтение, телевизор отвлекают ребенка.

Нельзя начинать кормить ребенка и сразу после сна. Длительное пребывание в теплой постели неизбежно снижает аппетит.

Процесс еды для ребенка это не просто поглощение лакомых кусков: он учится владеть приборами, общаться с сидящими за столом, делиться с ними едой.

И самое главное - это ваш личный пример. Не стоит забывать, что для детей папа и мама являются неоспоримым авторитетом. Поэтому ваше личное поведение за столом, вкусовые пристрастия не останутся незамеченными для ребенка. Будьте внимательны, что вы едите и как!

Здоровья Вам и Вашим детям!!!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ДЕТЯМ

Важные моменты при выборе

Среди продуктов, которые употребляют дети, особенно распространены те, которые содержат много сахара, жира, соли и консервантов. Поэтому при выборе продуктов для детей необходимо обращать внимание на следующие моменты:

- 1. Срок годности. Всегда должна быть информация о сроке годности и дате выпуска.
- 2. Состав. Всегда должна быть информация о составе продукта.
- 3. Упаковка. Упаковка должна быть чистой и целой.
- 4. Место хранения. Продукт должен быть правильно храниться.
- 5. Место покупки. Продукт должен быть куплен в надежном месте.

В этот раздел входят продукты (продукты) для детей, которые содержат много сахара, жира, соли и консервантов. Поэтому при выборе продуктов для детей необходимо обращать внимание на следующие моменты:

- 1. Срок годности. Всегда должна быть информация о сроке годности и дате выпуска.
- 2. Состав. Всегда должна быть информация о составе продукта.
- 3. Упаковка. Упаковка должна быть чистой и целой.
- 4. Место хранения. Продукт должен быть правильно храниться.
- 5. Место покупки. Продукт должен быть куплен в надежном месте.

О нарушении рационального питания и его влиянии на здоровье человека

Нарушение рационального питания является одной из основных причин возникновения заболеваний. Оно приводит к снижению иммунитета, развитию ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и других серьезных заболеваний.

Нарушение рационального питания может быть вызвано различными факторами, такими как:

- недостаток знаний о здоровом питании;
- отсутствие времени на приготовление здоровой пищи;
- влияние рекламы и маркетинговых стратегий производителей;
- социальное окружение и привычки.

Для предотвращения нарушения рационального питания необходимо:

- получать достоверную информацию о составе продуктов;
- выбирать продукты с минимальным содержанием сахара, жира и соли;
- готовить пищу самостоятельно;
- соблюдать режим питания.

Молоко. Польза и вред

Молоко является важным источником кальция и белка. Оно способствует укреплению костей и поддержанию здоровья. Однако чрезмерное употребление молока может привести к ожирению и другим заболеваниям.

Польза молока:

- источник кальция;
- источник белка;
- улучшает пищеварение.

Вред молока:

- может вызвать ожирение;
- может вызвать аллергию;
- может вызвать лактозную недостаточность.

Польза рыбы и овощей

Рыба и овощи являются важными компонентами здорового питания. Они содержат полезные жиры, белки, витамины и минералы.

Польза рыбы:

- источник омега-3 жирных кислот;
- источник белка;
- улучшает работу сердца.

Польза овощей:

- источник витаминов и минералов;
- улучшает пищеварение;
- снижает риск заболеваний.

«Что такое здоровое питание?»

Здоровое питание — это питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми веществами для поддержания здоровья и предотвращения заболеваний. Оно включает в себя:

- разнообразие продуктов;
- сбалансированность;
- умеренность.

Здоровое питание способствует:

- укреплению иммунитета;
- поддержанию здоровья;
- предотвращению заболеваний.

«Правила здорового питания»

Важные моменты	В чем вредит здоровью	В чем польза
Важность выбора продуктов	Употребление вредных продуктов, таких как сахар, жир, соль.	Рациональное питание, богатое витаминами, минералами, белками.
Важность режима	Нерегулярное питание, переедание.	Регулярное питание, соблюдение режима.
Важность количества	Избыточное употребление пищи.	Умеренное употребление пищи.
Важность разнообразия	Ограниченный рацион.	Разнообразное питание, включающее все группы продуктов.
Важность активности	Пассивный образ жизни.	Активный образ жизни, регулярные физические упражнения.

Почему нужно заниматься?

Занятия спортом и физическая активность являются важными факторами здорового образа жизни. Они способствуют укреплению здоровья, снижению веса и улучшению настроения.

Польза от занятий спортом:

- укрепление иммунитета;
- улучшение настроения;
- снижение риска заболеваний.



Дети играют на свежем воздухе



Важный момент



Покажи свой пример



Учимся вместе учиться



Сезон 2011

ВИТАМИН С

Я полезный витамин,
Вам друзья, необходим!

Земляничку
ты сорвешь —
в ягоде меня
найдешь.

Я в смородине, капусте,
Я в яблоке живу и в луке,
Я в свекле и в картошке,
В помидоре и горошке!

Витаминная еда
Даст здоровье навсегда!



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВИТАМИН А

Я полезный витамин!
Вам друзья, необходим!
Расскажу вам, не так,
Как полезен я, друзья.

Я в морковке и томате,
В тыкве, персике, салате.
Съешь меня - и подрастешь,
Я для зрения хорош.



ВИТАМИН В

Я витаминный витамин,
Вам друзья, необходим!
Расскажу вам, не так,
Как полезен я, друзья.



ВИТАМИН С

Я витаминный витамин,
Вам друзья, необходим!
Расскажу вам, не так,
Как полезен я, друзья.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВИТАМИН В

Я витаминный витамин,
Вам друзья, необходим!
Расскажу вам, не так,
Как полезен я, друзья.

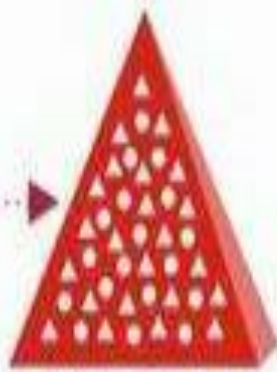


ВИТАМИН Д

Я витаминный витамин,
Вам друзья, необходим!
Расскажу вам, не так,
Как полезен я, друзья.



Жиры, масла
и сладости —
умеренно



Мясо,
птица, рыба,
бобы, яйца
и орехи —
2-3 части

Молоко,
йогурты
и сыр —
2-3 части



Фрукты —
2-4 части

Овощи —
3-5
частей



Хлеб, каши,
макаронные
продукты,
рис —
6-11
частей



Жир (в составе пищи и добавленный)



О здоровом питании.

Древние греки, например, мало болели, но долго жили!
-От чего же им так везло? Пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали, вино пили разбавленным, много двигались. В школе полдня занимались наукой, полдня физкультурой.

Школьный возраст – Очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма и обмена веществ. Учеба в школе существенно увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как питается человек, соблюдает ли он режим питания, во многом зависит его здоровье.

Даже в состоянии покоя человек расходует энергию.

*Например, в состоянии покоя расход энергии в 1 час на 1 кг. Массы тела равен 1 килокалории. Если вы весите 45кг, то в час расходуете 45 ккал, а в сутки – 1080 (45*24). Каждый из вас по этой формуле может узнать свои показатели.*

ВЫВОД 1. Еда необходима, чтобы поддерживать жизнедеятельность нашего организма.

Вы видите **ПИРАМИДУ ПИТАНИЯ**, рекомендованную Всемирной Организацией здравоохранения. Давайте посмотрим, из чего она состоит (демонстрация интерактивной Пирамиды питания).

Учитель показывает на каждый ярус пирамиды, дети называют, какие продукты питания нарисованы на каждом ярусе пирамиды.



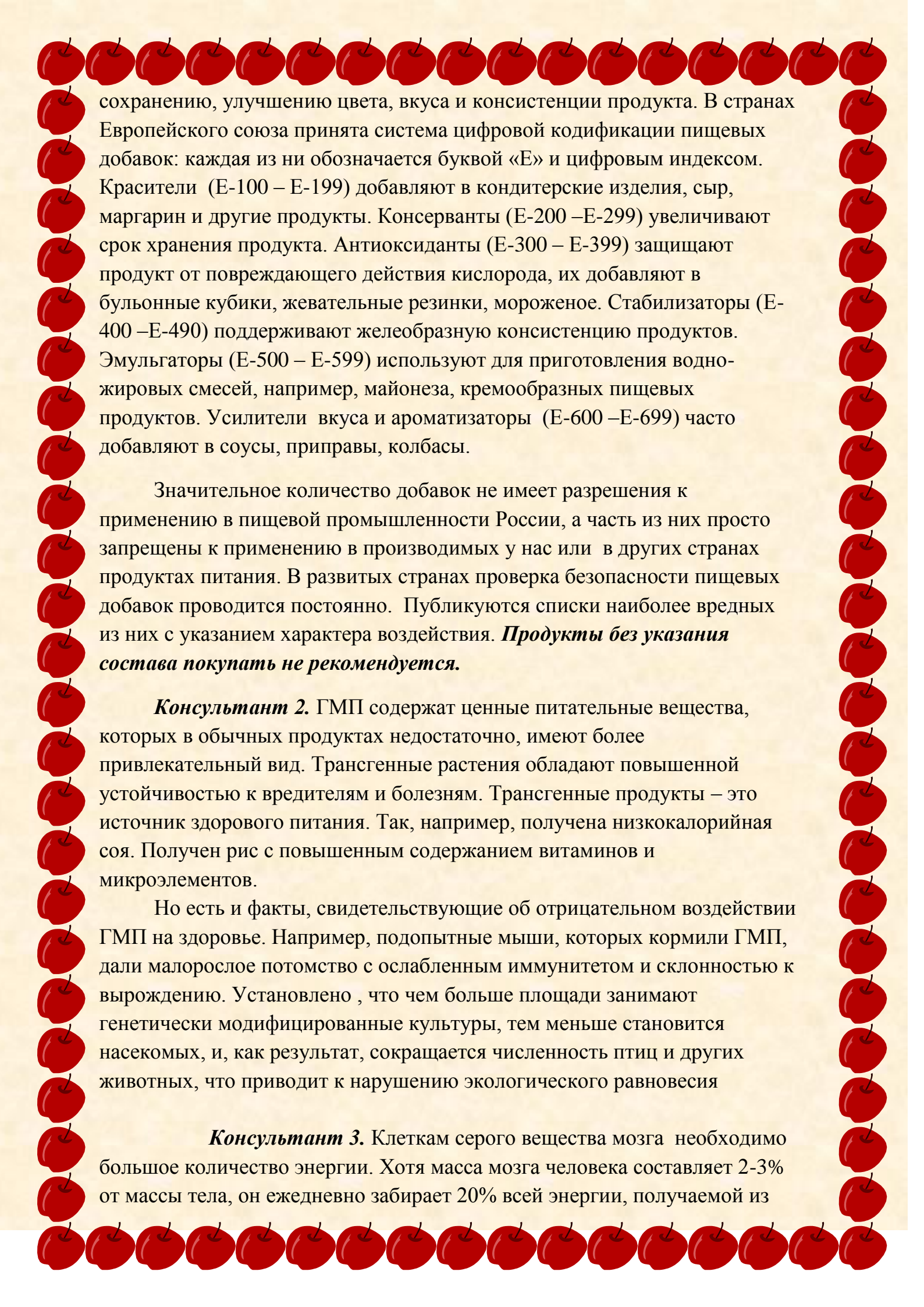
«Пирамида питания» в виде равнобедренного треугольника, разделённого горизонтально на 4 части. В основании пирамиды нарисованы крупы и хлебобулочные изделия; на втором уровне – овощи и фрукты; на третьем – молочные продукты, мясо, рыба; на четвёртом (вершина пирамиды) – сахар, соль, сладости.

ВЫВОД 2: Питание должно быть полноценным, т.е. разнообразным.

Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда.
В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим.
Надо ещё про калории знать,
Чтобы за день их не перебрать!
Плюшки, конфеты, печенье, торты
В малых количествах детям нужны.

ВЫВОД 3: Питание должно быть регулярным и умеренным

Консультант 1. Современное производство продуктов питания немислимо без пищевых добавок. Они способствуют длительному



сохранению, улучшению цвета, вкуса и консистенции продукта. В странах Европейского союза принята система цифровой кодификации пищевых добавок: каждая из них обозначается буквой «Е» и цифровым индексом. Красители (Е-100 – Е-199) добавляют в кондитерские изделия, сыр, маргарин и другие продукты. Консерванты (Е-200 – Е-299) увеличивают срок хранения продукта. Антиоксиданты (Е-300 – Е-399) защищают продукт от повреждающего действия кислорода, их добавляют в бульонные кубики, жевательные резинки, мороженое. Стабилизаторы (Е-400 – Е-490) поддерживают желеобразную консистенцию продуктов. Эмульгаторы (Е-500 – Е-599) используют для приготовления водно-жировых смесей, например, майонеза, кремообразных пищевых продуктов. Усилители вкуса и ароматизаторы (Е-600 – Е-699) часто добавляют в соусы, приправы, колбасы.

Значительное количество добавок не имеет разрешения к применению в пищевой промышленности России, а часть из них просто запрещены к применению в производимых у нас или в других странах продуктах питания. В развитых странах проверка безопасности пищевых добавок проводится постоянно. Публикуются списки наиболее вредных из них с указанием характера воздействия. ***Продукты без указания состава покупать не рекомендуется.***

Консультант 2. ГМП содержат ценные питательные вещества, которых в обычных продуктах недостаточно, имеют более привлекательный вид. Трансгенные растения обладают повышенной устойчивостью к вредителям и болезням. Трансгенные продукты – это источник здорового питания. Так, например, получена низкокалорийная соя. Получен рис с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов.

Но есть и факты, свидетельствующие об отрицательном воздействии ГМП на здоровье. Например, подопытные мыши, которых кормили ГМП, дали малорослое потомство с ослабленным иммунитетом и склонностью к вырождению. Установлено, что чем больше площади занимают генетически модифицированные культуры, тем меньше становится насекомых, и, как результат, сокращается численность птиц и других животных, что приводит к нарушению экологического равновесия

Консультант 3. Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Хотя масса мозга человека составляет 2-3% от массы тела, он ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой из

пищи, поэтому то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности мозга.

Морковь стимулирует обмен веществ в мозге, ананасы улучшают память и способствуют поддержанию физической формы. Черника способствует мозговому кровообращению – желательно употреблять её в свежем или замороженном виде. Лук полезен при переутомлении и психической усталости, он улучшает снабжение мозга кислородом. Орехи стимулируют деятельность мозга, укрепляют нервную систему и особенно рекомендуются при длительной напряжённой умственной деятельности.

Консультант 4. Презентация «Жевательная резинка».

Вопрос о пользе и правильном применении жевательных резинок остается открытым.

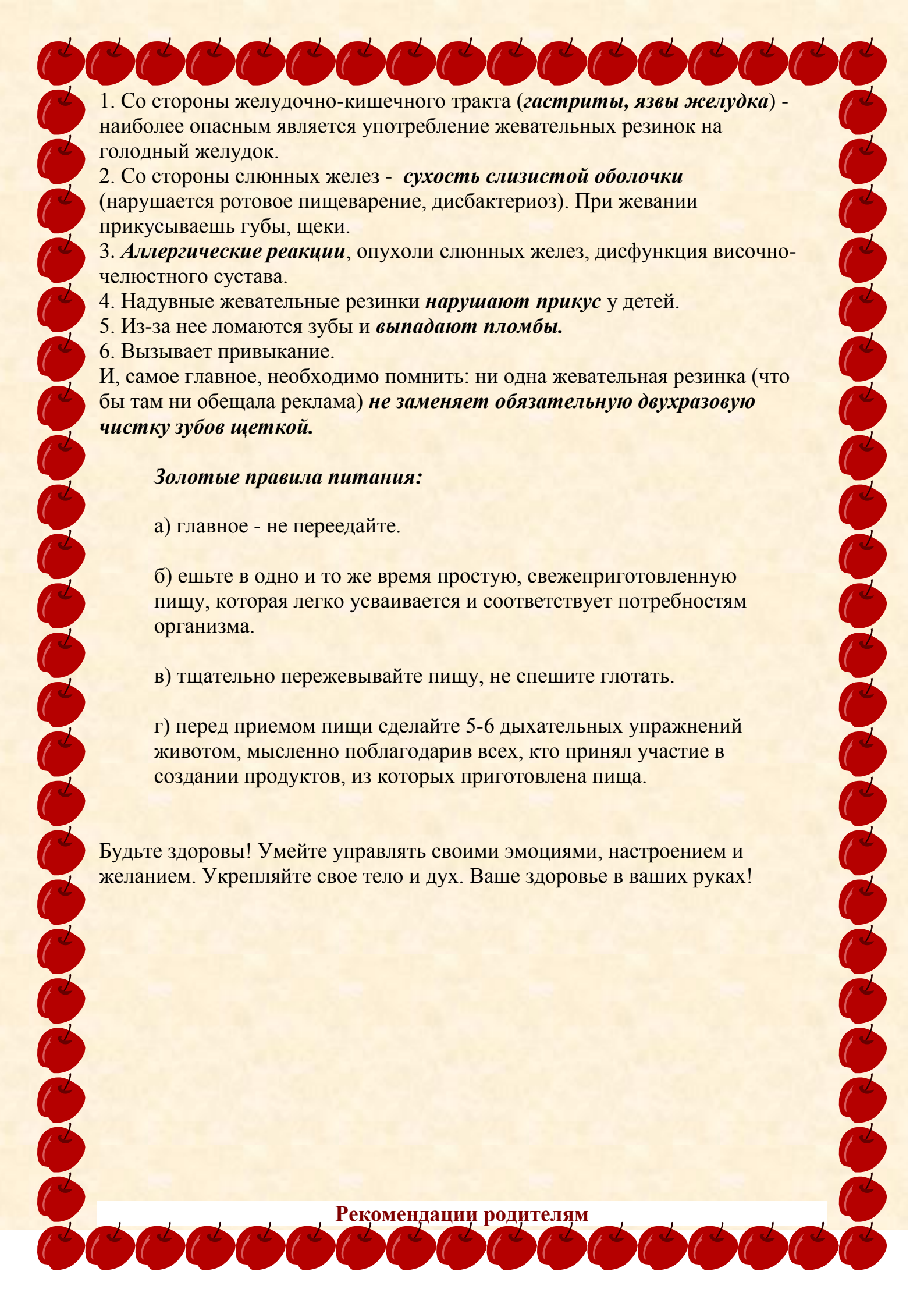
Исследования показывают, что жевание резинки полезно как для гигиены полости рта, так и для улучшения состояния десен. Именно сегодня наблюдается тенденция использования жевательной резинки в качестве *универсального защитного средства*.

Появилась жевательная резинка с полирующими свойствами, уничтожающая зубной камень и тормозящая развитие микроорганизмов в полости рта. Кроме того, у детей жевание резинки укрепляет челюсти, у старшего поколения улучшает работу слюнных желез. Жевательная резинка освежает полость рта; ее часто жуют те, кто хочет бросить курить.

Три положительных момента (мнение стоматолога)

1. В первые час-полтора после приема пищи жвачка способствует выработке желудочного сока, что помогает перевариванию пищи.
2. Жевательная резинка вычищает жевательную поверхность зубов. Но и только! Самые опасные в плане кариеса зоны в промежутках между зубами очистить жевательной резинкой невозможно! А это наиболее важная зона! Кроме того такой кариес имеет обыкновение сразу уходить под десну, что **приводит к кариесу корня** и удалению вполне приличного снаружи зуба. Жевательную же поверхность можно великолепно очистить и с помощью морковки, яблока и любого другого полезного овоща или фрукта, заодно получив необходимую организму дозу естественных витаминов.
3. Если жевать ее с детства не переставая, то можно развить у себя **великолепную американскую квадратную челюсть** за счет накачанных жевательных мышц. Девушка с такой челюстью - это уже на любителя.

Патологические изменения:

- 
1. Со стороны желудочно-кишечного тракта (*гастриты, язвы желудка*) - наиболее опасным является употребление жевательных резинок на голодный желудок.
 2. Со стороны слюнных желез - *сухость слизистой оболочки* (нарушается ротовое пищеварение, дисбактериоз). При жевании прикусываешь губы, щеки.
 3. *Аллергические реакции*, опухоли слюнных желез, дисфункция височно-челюстного сустава.
 4. Надувные жевательные резинки *нарушают прикус* у детей.
 5. Из-за нее ломаются зубы и *выпадают пломбы*.
 6. Вызывает привыкание.
- И, самое главное, необходимо помнить: ни одна жевательная резинка (что бы там ни обещала реклама) *не заменяет обязательную двухразовую чистку зубов щеткой*.

Золотые правила питания:

- а) главное - не переedayте.
- б) ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- в) тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- г) перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

Будьте здоровы! Умейте управлять своими эмоциями, настроением и желанием. Укрепляйте свое тело и дух. Ваше здоровье в ваших руках!

Рекомендации родителям

Помните!

1. Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. *Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1: 1 : 4.*

2. Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ. *Калорийность рациона школьника должна быть следующей:*

7-10 лет-2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал

- если ребёнок занимается спортом, калорийность питания должна быть на 300-500 ккал больше

Необходимые продукты для полноценного питания школьников

Белки

Ценными для ребёнка являются рыбный и молочный белок. На втором месте- мясной белок, а на третьем- белок растительного происхождения. *Содержатся в молоке, твороге, сыре, рыбе, мясе, яйцах.*

Жиры

Содержатся в масле, сметане, сале. Норма потребления жиров для школьника – 80-90 граммов в сутки.

Углеводы

Необходимы для пополнения энергетических запасов организма . Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна. *Содержатся в хлебе, картофеле, крупах, мёде, сухофруктах, сахаре.*

Витамины и минералы (А,С,Е,В) . *Содержатся в моркови, перце, зелени, помидорах, шиповнике, рябине, смородине, цитрусовых, печени, овсяной и гречневой крупах, молоке, твороге, ржаном хлебе, капусте, яблоках, бобовых.*

Важно помнить! В рационе школьника должны присутствовать минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, медь, селен. **Никогда не кормите ребёнка насильно!**

О здоровом питании

Особенности питания в нашей стране всячески способствуют накоплению жировых отложений.

Наиболее потребляемыми продуктами в России являются хлеб, макаронные изделия, крупы и картофель. А вот доли молока, молочных продуктов, мяса, рыбы, яиц, овощей, фруктов и ягод в питании россиян значительно меньше.

Выводы следуют неутешительные: при сохранении такой структуры питания и в дальнейшем 30-40% россиян рискуют "заработать" ожирение, а 1-10% - истощение. Но рацион-то у каждого из нас всё-таки свой, индивидуальный и мы вполне можем избежать тех ошибок в питании, которые бросаются в глаза при рассмотрении среднестатистических показателей.

Итак, вот они, основные ошибки нашего питания:

- 1. Избыточная калорийность пищи - основная причина первичного ожирения.**
- 2. Значительное преобладание легкоусвояемых углеводов и жиров животного происхождения.**

Многие зарубежные учёные считают, что именно большое содержание жиров в пище - один из важнейших факторов в развитии ожирения. В первую очередь, жиров животных. Финские учёные установили, что женщины, потребляющие много жиров, рискуют существенно прибавить в весе в 1,7 раза больше тех, кто ограничивается их минимумом.

А вот среди индейцев, проживающих в долине реки Аризона, никто об ожирении даже не слышал до тех пор, пока они питались натуральной пищей. Но когда им стали доступны продукты с высоким содержанием жиров и легкоусвояемых

углеводов, распространённость ожирения среди взрослых достигла 80-90%!

3. Низкий удельный вес натуральных продуктов в питании.

Сейчас на прилавках появился большой ассортимент продуктов быстрого приготовления. Остерегайтесь быстросупчиков! Трудно противостоять ежедневно обрушивающейся на потребителей рекламной лавине, с помощью которой людей пытаются убедить в том, насколько замечательны, высококачественны и полезны предлагаемые многими производителями суррогаты.

Чем ближе продукт к своему первоначальному, предопределённому природой состоянию, тем он натуральнее. Технологическая обработка, введение пищевых добавок, жира, соли, сахара и т.д., а также удаление пищевых волокон превращают их в ненатуральные. Именно эти продукты особенно вредны при избыточном весе.

4. Несбалансированность рациона.


Качественный состав пищи чрезвычайно важен. Избыток как углеводов, так и животных жиров, а также неоптимальное соотношение незаменимых аминокислот белка способствуют ожирению.

5. Редкие и нерегулярные приёмы пищи.

Привычка есть редко, но "до отвала" приводит к тому, что синтез жира в организме активизируется. Статистика подтверждает, что от 40 до 71% полных людей питаются два раза в день. при этом основной приём суточного рациона (до 40-50% его калорийности) приходится на вечер - за 2-3 часа до сна. Поэтому для профилактики и лечения тучности необходимо есть как минимум 5 раз в день.

Здоровый образ жизни

Соблюдение режима дня - труда, отдыха, сна - в соответствии с суточным биоритмом



Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Таким образом, режим — это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, отдых и сон.

Труд.

Труд - это разумная и полезная деятельность человека, направленная на достижение определенного результата, образ которого складывается в голове человека заранее как идеальная цель. Результатом труда могут быть материальные и духовные ценности.

Отдых.

Отдых - это времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма. Это время, свободное от работы и каких-либо интенсивных занятий.

Сон.

Сон - это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь). Сон восстанавливает иммунитет путём активизации Т-лимфоцитов, борющимися с простудными и вирусными заболеваниями.

Главной составляющей режима жизнедеятельности человека является его труд, который представляет целесообразную деятельность человека, направленную на создание материальных и духовных ценностей. Режим жизнедеятельности человека должен быть подчинен, прежде всего, его эффективной трудовой деятельности. Работающий человек живет в определенном ритме: он должен в определенное время вставать, выполнять свои обязанности, питаться, отдыхать и спать. И это неудивительно — все процессы в природе подчинены в той или иной мере строгому ритму: чередуются времена года, ночь сменяет день, день снова приходит на смену ночи. Ритмичная деятельность — один из основных законов жизни и одна из основ любого труда.

Рациональное сочетание элементов режима жизнедеятельности обеспечивает более продуктивную работу человека и высокий уровень его здоровья. В трудовой деятельности человека участвует весь организм как целое. Трудовой ритм задает ритм физиологический: в определенные часы организм испытывает нагрузку, вследствие чего повышается обмен веществ, усиливается кровообращение, а затем появляется чувство усталости; в другие часы, дни, когда нагрузка снижается, наступает отдых после утомления, восстанавливаются силы и энергия. Правильное чередование нагрузки и отдыха является основой высокой работоспособности человека.

Известный русский физиолог Н.Е.Введенский (1852—1922 гг.) говорил, что устают не столько от того, что много работают, сколько от того, что плохо работают, не умеют организовать свой труд. Он выдвинул ряд условий для достижения высокой работоспособности, а значит, и высокого уровня здоровья.

1) постепенное вхождение в работу;

2) продуманная и отработанная последовательность в труде;

3) правильное распределение нагрузки — дневной, недельной, месячной, годовой.

Неравномерность нагрузки — спешка в одни периоды и бездеятельность в другие — крайне вредна. В подтверждение сказанного можно привести слова Л.Н.Толстого, которые он записал в своем дневнике: «Надо непременно каждый день писать не столько для успеха работы, сколько для того, чтобы не выходить из колеи».

Теперь необходимо остановиться на вопросе об отдыхе. Отдых — это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. Наиболее эффективным в деле восстановления работоспособности является активный отдых, который позволяет рационально использовать свободное время. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление сил и энергии. Отдыхать человеку требуется ежедневно, еженедельно в выходные дни, ежегодно во время очередного отпуска, используя свободное время для укрепления физического и духовного здоровья.

К важнейшему виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немислимо здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон, прежде всего, способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется. Соблюдение режима сна — основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать.

По результатам опроса учеников 4, 7 и 11 классов мы получили их приблизительный распорядок дня:

Режимные моменты	Возраст (класс)		
	10-11 лет (4 класс)	13-14 лет (7 класс)	17-18 лет (11 класс)
Подъём	7.00	7.00	7.00
Утренняя гигиеническая гимнастика, умывание, одевание, уборка постели	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	8.00-8.20	8.00-8.20	8.00-8.20
Учебные занятия в школе	8.30-12.30	8.30-13.30	8.30-14.30
Дорога из школы	12.30-12.50	13.30-13.50	14.30-14.50
Обед	13.00-13.30	14.00-14.30	15.00-15.30
Отдых	13.30-14.30	—	—
Прогулка на воздухе	14.30-16.30	14.30-16.30	15.30-16.30
Приготовление уроков	16.30-17.30	16.30-18.30	16.30-19.30
Отдых	17.30-19.00	18.30-19.00	—

Ужин	19.00-19.20	19.00-19.20	19.30-20.00
Свободное время	19.20-20.00	19.20-20.30	20.00-21.30
Вечерний туалет	20.00-20.30	20.30-21.00	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	22.00-7.00

СХЕМА РЕЖИМА ДНЯ УЧАЩИХСЯ, ПОСЕЩАЮЩИХ ШКОЛУ В ПЕРВУЮ СМЕНУ


СХЕМА РЕЖИМА ДНЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ, ПОСЕЩАЮЩИХ ШКОЛУ В ПЕРВУЮ СМЕНУ

№	Режимные моменты	7—8 лет		9-10 лет		11-12 лет		13—14 лет	
		7-00	7-30	7-00	-7.30	7-00	-7.30	7-00	-7.30
1	Пробуждение и подъем . . .	7-00		7-00		7-00		7-00	
2	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (обливание, душ), умывание, одевание, уборка постели . . .	7.00-	7-30	7.00	-7.30	7.00	-7.30	7.00-	7.00-7.30
3		7.30-	7-50	7.30	-7.50	7.30	-7.50	7.30-	7.30-7.50
4	Дорога в школу (прогулка)	7.50-	8-20	7.50	-8.20	7.50	-8.20	7.50-	7.50-8.20
5	Учебные занятия в школе, завтрак на большой перемене, внеклассные занятия, общественная работа . . .	8.20-	12.30	8.20	-13.30	8.20	-14.00	8.20-	8.20-14.00
6	Дорога из школы (прогулка)	12.30-	13.00	13.00	-14.00	14.00	-14.30	14.00-	14.00-14.30

7	Обед.....	13 00-	-	14.00	-	14.30	-	14.30-
			13.30		14.30		15.00	15.00
8	Послеобеденный отдых, сон (для детей 7 лет)	13.30-	-					—
			14.30					
9	Пребывание на воздухе, прогулка, подвижные игры и развлечения (лыжи, коньки, санки, лапта и т. д.) . . .	14.30-	16-	14-30	-	15.00	-	15.00-
			00		17.00		17.00	17.00
10	Приготовление уроков ...	16.00—	-	17.00	-19-	17.00-	-	17.00—
			17.30		30		19.30	20.00
11	Пребывание на воздухе . . .	17.30-	-					—
			19.00					
12	Ужин и свободные занятия (рисование, конструирование, вышивание, чтение литературы), помощь семье	19.00-	-	19.30-	-	19.30	-	20.00—
			20.00		20.30		21.00	21.30
13	Приготовление ко сну, приведение в порядок одежды, обуви, проветривание комнаты	20 00-	20.30	20.30-	-	21.00-	-	21.30—
					21.00		21.30	22.00
14	Сон	20.30-	7.00	21.00-	-7.00	21.30-	-7.00	22.00—
								7.00

Некоторое время должно быть отведено и для свободно избранной деятельности детей, сообразно их индивидуальным интересам и способностям — чтение художественной литературы, рисование, музыка и др. В течение дня для этого младшим школьникам надо 1 — 1,5 часа, а старшим — 1,5—2,5 часа. Большую роль в правильном росте и развитии детского организма играет питание, достаточно калорийное, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Умственная работа, а также большая подвижная деятельность детей



сопровождаются значительным расходом энергии, которая должна своевременно пополняться за счет питания, чтобы обеспечить хорошую работоспособность организма. Важное значение для усвоения пищевых веществ имеет аппетит.

Регулярный прием полноценной пищи при соблюдении всех гигиенических правил является залогом здоровья (см. статью Т. Н. Хаустовой «Правильное питание — залог здоровья школьника»).

Каждый день школьника должен начинаться с утренней гимнастика с последующими водными процедурами и оканчиваться вечерним туалетом и отходом ко сну. Утреннюю гимнастику не случайно называют зарядкой, она снимает сонливость и «заряжает» организм бодростью на весь день.

Гимнастические упражнения усиливают работу сердца и легких, улучшают обмен веществ, положительно воздействуют на нервную систему.

По окончании гимнастических упражнений проводятся водные процедуры. Начинать их можно только после беседы со школьным врачом о состоянии здоровья школьника. Наиболее слабой водной процедурой являются обтирания, поэтому с них и нужно начинать проведение водных процедур. Постепенно, если организм хорошо справляется, можно переходить к более сильной водной процедуре — обливанию (см. статью С. И. Ковалевой «О закаливании и воспитании гигиенических навыков»).

В результате длительного бодрствования в течение всего дня происходит утомление клеток коры головного мозга и, чтобы они могли снова хорошо работать, им необходим отдых — сон.

Потребность в сне зависит от возраста. Как уже говорилось, чем младше школьник, тем его нервная система менее вынослива к внешним раздражителям, скорее наступает тормозной процесс и больше потребность в сне.


Продолжительность сна для школьников 8—9 лет должна быть не меньше 10,5—11 часов, 10—11 лет — 10 часов, 12—15 лет — 9 часов и для учащихся более старшего возраста — 8—8,5 часов. Продолжительность сна в течение суток необходимо индивидуализировать и в зависимости от состояния здоровья ребенка. Дети ослабленные, быстро утомляющиеся, перенесшие какое-либо заболевание, нуждаются в увеличении часов сна. Им рекомендуется дополнительный дневной сон в течение часа.

Учащиеся как первой, так и второй смены должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут — 21 час, а старшие — в 22 часа, самое позднее — в 22 часа 30 минут.

Полноценным сном является сон не только определенной продолжительности, но и достаточной глубины. Полноценность сна обеспечивается его правильной организацией.

Время перед сном школьник должен проводить в спокойных играх и занятиях. Шумные игры, споры, рассказы, вызывающие сильные эмоциональные переживания, мешают быстрому засыпанию и нарушают глубину сна. Глубокому сну препятствуют все внешние раздражители: громкие разговоры, яркий свет, музыка и др., поэтому они должны быть (по возможности) исключены.

Школьник должен спать в отдельной кровати, соответствующей размерам его тела, что дает возможность поддерживать мускулатуру в расслабленном



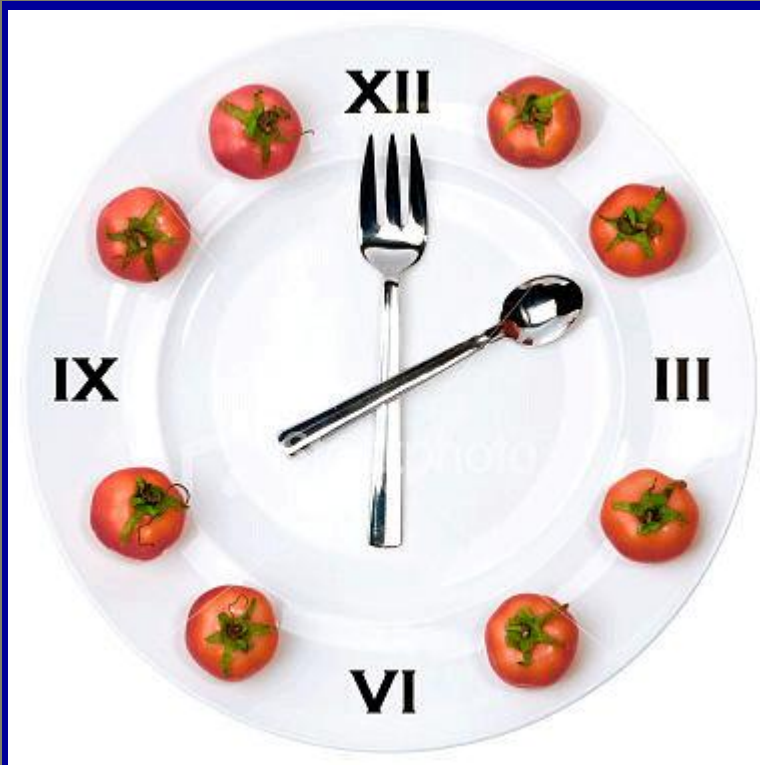
состоянии в течение всего сна, т. е. лучше обеспечивает отдых всего организма. Перед сном следует проветрить помещение; хорошо, если температура воздуха в комнате будет не выше 16—18°.

Еще лучше приучить ребенка спать при открытой форточке, при этом кровать должна стоять на расстоянии не ближе 2 метров от окна, чтобы холодная струя воздуха не попала на спящего.

Выполнение этих условий обеспечивает полноценный отдых организма и полное восстановление сил учащегося к предстоящему трудовому дню.

Для составления правильного режима дня каждого школьника можно руководствоваться примерными схемами режима дня. Эти схемы следует брать за основу в каждом конкретном случае, допуская известные вариации в зависимости от имеющихся условий, например, времени начала работы родителей, занятий ребенка и т. д. Время завтрака в школе и полдника дома, не указанное в схеме, см. в статье Т. Н. Хаустовой «Правильное питание — залог здоровья школьника».

Ввиду того что экзамены представляют собой значительную умственную нагрузку, в целях сокращения этой нагрузки отменены экзамены во многих классах и значительно сокращено их количество в выпускных классах. В период подготовки учащихся к экзаменам необходимо усилить внимание к режиму дня. Всякие нарушения его в этот период, когда работоспособность организма после напряженного учебного года уже снижена, приводят к резкому ее падению, что отрицательно сказывается на эффективности занятий. В этот ответственный для школьника период необходимо строго чередовать умственную работу с отдыхом, особенно четко соблюдать правильный режим.



В экзаменационный период особенно строго надо следить за созданием благоприятной внешней обстановки для занятий с соблюдением всех гигиенических требований.

Недопустимо увеличивать часы занятий за счет нарушения других режимных моментов — сокращения сна и прогулок, поспешного приема пищи, так как это вредит здоровью, ведет к утомлению организма и снижает эффективность подготовки к экзаменам.

Родители должны рассказать детям, как правильно распределить учебный материал по дням подготовки к экзаменам, чтобы выделить достаточное время для отдыха в виде пребывания на воздухе и полноценного сна.

Соблюдение правильного режима труда и отдыха в экзаменационный период является лучшей предпосылкой успехов во время экзаменов.

В выходные дни и каникулы режим дня школьника должен отличаться от обычного тем, что значительно больше времени должно быть предоставлено для пребывания на воздухе, для посещения кино, театров, музеев и т. п.

Одной из полноценных и увлекательных форм отдыха являются экскурсии, туризм (см. статью Е. В. Лагутиной «Игры, спорт и туризм в школьном возрасте»).

Вопрос об участии каждого школьника в экскурсионно-туристских походах и лыжных вылазках решается только после совета с врачом.

Полезно пребывание школьников во время каникул в пионерских лагерях, что имеет не только воспитательное, но и оздоровительное значение.

В тех случаях, когда дети во время каникул отдыхают в дачной местности или деревне, родители должны помочь им составить распорядок дня. Отдых должен быть активным — поход в лес, сбор ягод, грибов, лекарственных растений, сбор материала для коллекций, разнообразные подвижные игры, купание. Полезен также посильный физический труд на воздухе, в саду, огороде.

Правильно организованный режим дня учащихся в каникулы является основой

полноценного отдыха и способствует полному восстановлению работоспособности детского организма.

Закаливание организма

Чтобы не болеть, необходимо укреплять свой организм. Существует множество способов укрепления организма и один из них - закаливание. Закалка делает организм более устойчивым к гриппу и простуде, столь частых в осеннее время, увеличивает выносливость и укрепляет нервную систему. Однако делать закаливание необходимо правильно.

Основные принципы

Если вы решили закалывать свой организм, необходимо придерживаться следующих основных принципов:

1. Строгая регулярность занятий;
2. Постепенное увеличение физических и холодовых нагрузок;
3. Дозировка нагрузок с учетом особенностей вашего организма;

Соблюдение этих принципов очень важно, если вы хотите, чтобы от закаливания была польза. Если делать закалку не регулярно, а от случая к случаю, это будет практически бесполезно. В то же время, необходимо помнить о постепенном увеличении нагрузок на организм. Если в первый же день начать обливать себя ледяной водой это не укрепит организм, а принесет лишь вред.

Чтобы закалить свой организм рекомендуется делать следующие процедуры: ходьба босиком, обтирания и контрастный душ.

Ходьба босиком

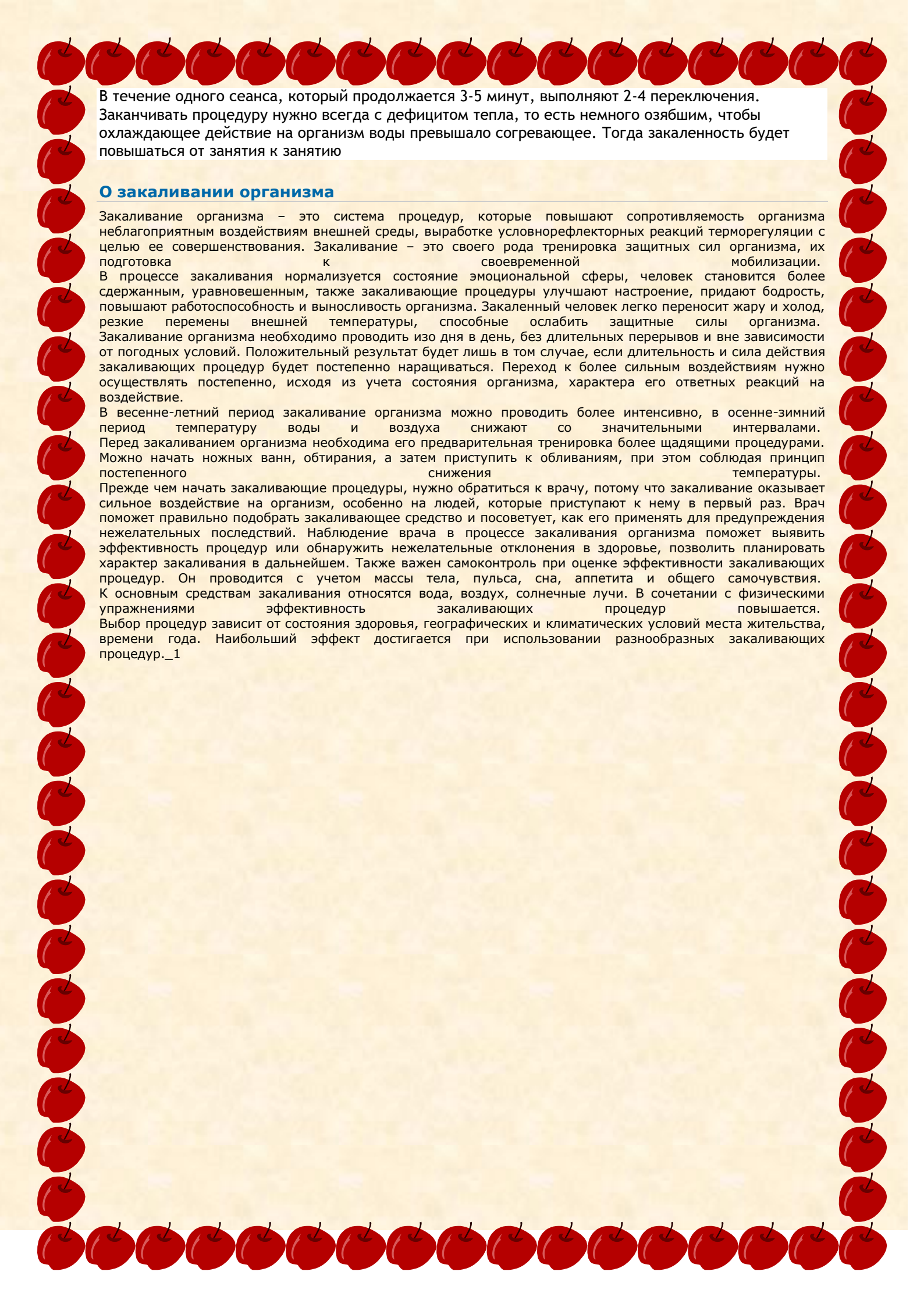
Начинать закаливание лучше всего летом. Солнце, свежий воздух, купание и богатый витаминами рацион питания создают хорошие условия для повышения общего тонуса организма. Именно в это время рекомендуется делать прогулки босиком по росистой траве, влажной гальке, прибрежному песку. Ходьба босиком - наиболее щадящий способ закаливания и он будет полезен для тех, кто только начинает укреплять свой организм. Кроме того, это будет полезно людям страдающим плоскостопием.

Обтирания

Следующая стадия закаливания - обтирания. Для этого необходимо обтирать шею, грудь и спину губкой или полотенцем, смоченным холодной водой. После чего, тело растирают махровым полотенцем. Температуру воды следует понижать постепенно, начиная с +25 °С, снижая её на 1 °С каждый день или через день, и через 2-3 недели можно обтираться водопроводной водой из холодного крана (примерно +12 °С). Продолжительность процедуры, включая растирание тела, - 4-5 минут.

Контрастный душ

Контрастный душ - следующая по интенсивности закаливающая процедура и её рекомендуют применять хотя бы немного подготовленному организму. Помимо повышения сопротивляемости болезням, контрастный душ отлично тренирует сосуды, способствует усилению циркуляции крови и лимфы, улучшает кожное дыхание, да и просто бодрит. Начинать закаливание рекомендуется с прохладного душа (25-30 °С), постепенно понижая температуру воды до 18-20 °. Наиболее эффективно контрастное закаливание с попеременным обливанием то теплой, то холодной водой.



В течение одного сеанса, который продолжается 3-5 минут, выполняют 2-4 переключения. Заканчивать процедуру нужно всегда с дефицитом тепла, то есть немного озябшим, чтобы охлаждающее действие на организм воды превышало согревающее. Тогда закаленность будет повышаться от занятия к занятию

О закаливании организма

Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условнорефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации.

В процессе закаливания нормализуется состояние эмоциональной сферы, человек становится более сдержанным, уравновешенным, также закаливающие процедуры улучшают настроение, придают бодрость, повышают работоспособность и выносливость организма. Закаленный человек легко переносит жару и холод, резкие перемены внешней температуры, способные ослабить защитные силы организма. Закаливание организма необходимо проводить изо дня в день, без длительных перерывов и вне зависимости от погодных условий. Положительный результат будет лишь в том случае, если длительность и сила действия закаливающих процедур будет постепенно наращиваться. Переход к более сильным воздействиям нужно осуществлять постепенно, исходя из учета состояния организма, характера его ответных реакций на воздействие.

В весенне-летний период закаливание организма можно проводить более интенсивно, в осенне-зимний период температуру воды и воздуха снижают со значительными интервалами. Перед закаливанием организма необходима его предварительная тренировка более щадящими процедурами. Можно начать ножных ванн, обтирания, а затем приступить к обливаниям, при этом соблюдая принцип постепенного снижения температуры.

Прежде чем начать закаливающие процедуры, нужно обратиться к врачу, потому что закаливание оказывает сильное воздействие на организм, особенно на людей, которые приступают к нему в первый раз. Врач поможет правильно подобрать закаливающее средство и посоветует, как его применять для предупреждения нежелательных последствий. Наблюдение врача в процессе закаливания организма поможет выявить эффективность процедур или обнаружить нежелательные отклонения в здоровье, позволить планировать характер закаливания в дальнейшем. Также важен самоконтроль при оценке эффективности закаливающих процедур. Он проводится с учетом массы тела, пульса, сна, аппетита и общего самочувствия.

К основным средствам закаливания относятся вода, воздух, солнечные лучи. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается. Выбор процедур зависит от состояния здоровья, географических и климатических условий места жительства, времени года. Наибольший эффект достигается при использовании разнообразных закаливающих процедур._1