



Здоровья  
Слагаемые



Режим



Правильное  
питание



сон

Полноценный

Хорошее  
настроение



Свежий  
воздух



Занятие  
спортом





Слагаемые  
вводите

## Правильное питание



**Что на завтрак?**

Очень важно, чтобы школьник не ушел на занятия голодным, ведь завтрак - это наиболее важный из всех приемов пищи. А вкусный, полезный и питательный завтрак - еще и залог хорошего настроения, бодрости и высокой умственной активности ребенка на занятиях.

Поскольку наш мозг для своей работы требует постоянной «подпитки», завтрак школьника должен обязательно включать углеводы, преимущественно - сложные. Они содержатся в крупах, хлебе, макаронных изделиях. Не менее важны в рационе ребенка белки, которые являются источником «строительного материала» для организма человека, и жиры, снабжающие нас энергией. Очень важно, чтобы еда для ребенка содержала все эти компоненты в достаточном количестве - только тогда его рацион будет полноценным. На завтрак школьнику можно приготовить различные каши (а также хлопья, мюсли), приправленные сливочным маслом, предложить молочные продукты, фрукты и овощи. Неплохой вариант завтрака - омлет, пудинг, запеканка из творога или овощей. Ученик-непоседа любит мясо или рыбку - подойдут сочные тефтели, ароматные котлетки. Злоупотреблять сладким, конечно, нельзя, но будет хорошо, если школьник после завтрака выпьет какой-либо теплый сладкий напиток - это может быть чай, шоколад или какао. Только после мясных блюд лучше всего пить компот.



**Пару слов о режиме**

Дети школьного возраста должны есть 3-4 раза в день. Ориентировочное время основных приемов пищи следующее:

завтрак - 7:30 - 8:00

обед - 13:30 - 14:00

ужин - 19:00 - 19:30.



Знаете ли вы?  
Слагаем

## Профилактика

Ухаживаем за зубами.

### 1. Сколько раз чистить?



Одни стоматологи считают, что достаточно утром и вечером, другие – чуть ли не после каждой еды. А третьи и вовсе утверждают, что чистка зубов повреждает эмаль.

Лучше, говорят они, зубы полоскать. И все же большинство склоняется к тому, что достаточно чистить зубы дважды в день.

### 2. Как правильно чистить зубы?

При обработке зубов щеткой не надо нажимать на переднюю поверхность зубов, а то и впрямь можно стереть эмаль. Движения должны быть выметающими (будто метете пыль из углов).

После еды полезно прополоскать рот или погрызть яблоко.

Как часто нужно ходить к стоматологу?

!!! Посещать стоматолога необходимо **МИНИМУМ РАЗ В ГОД**, а не тогда, когда заболели зубы.

!!! Стоматологи рекомендуют **ДВЕ ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ**: мягкую (утреннюю) и средней жесткости (на ночь).







В РОДИТЕЛЬСКИЙ ДНЕВНИЧОК

## ОТ КАКИХ ЧЕТЫРЕХ ПЛОХИХ ПРИВЫЧЕК В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ?

### 1. НЕ ЗАВТРАКАТЬ

Это особо актуально для младших школьников (так как малыши в обязательном порядке завтракают в детском саду). Иногда дети хотят подольше поспать и отказываются от завтрака либо же опаздывают на занятия и игнорируют приготовленные родителями бутерброд.

### 2. НЕ РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ

Необходимо строго соблюдать время питания. Особенно надо обратить внимание на завтрак и нельзя пропускать обед, так как это помогает избежать лишнего питания и гарантирует хорошее пищеварение.

### 3. НЕ ЕСТЬ ВЧЕРАШНЮЮ ПИЩУ

Ранее приготовленный обед обычно теряет большую часть питательных веществ. Причем в пище увеличиваются нитраты, которые вредят здоровью ребенка. Масло и соль за ночь почти все проникает в овощи и мясо, что приводит к нежелательным последствиям.

### 4. БЕЗМЕРНО ЕСТЬ

«Осталось мало», «Жаль, если пища будет оставлена», - родители всегда так думают и в результате много едят сами и перекармливают детей. А это – главная причина полноты членов семьи. Поэтому, если ребенок не доел положенную ему пищу, не заставляйте его делать это. Надо всегда немного не доедать – это полезно не только для здоровья взрослого человека, но и детей.

ИСТОЧНИК: КОРОЛЕВА Э. ПЛОХИЕ ПРИВЫЧКИ. КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ // РАСТЕМ ВМЕСТЕ. ЖУРНАЛ ДЛЯ ЛЮБЯЩИХ РОДИТЕЛЕЙ - МИНСК, 2010, № 1





# ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА



СОВЕТЫ  
ПО  
ПРОФИЛАКТИКЕ



## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ



- **НОВЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЙТЕ С УЛЫБКИ И УТРЕННЕЙ РАЗМИНКИ.**
- **СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ.**
- **ПОМНИТЕ: ЛУЧШЕ УМНАЯ КНИГА, ЧЕМ БЕСЦЕЛЬНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА.**
- **ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЁНКА, ОН – ВАШ.**
- **УВАЖАЙТЕ ЧЛЕНОВ СВОЕЙ СЕМЬИ, ОНИ – ПОПУТЧИКИ НА ВАШЕМ ПУТИ.**
- **ОБНИМАТЬ РЕБЁНКА СЛЕДУЕТ НЕ МЕНЕЕ 4 РАЗ В ДЕНЬ, А ЛУЧШЕ – 8 РАЗ.**
- **ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ – ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЫЖИВАНИЯ.**
- **НЕ БЫВАЕТ ПЛОХИХ ДЕТЕЙ, БЫВАЮТ ПЛОХИЕ ПОСТУПКИ.**
- **ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПО ЗОЖ – ЛУЧШЕ ВСЯКОЙ МОРАЛИ**
- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ФАКТОРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ – СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДУ.**
- **ПОМНИТЕ: ПРОСТАЯ ПИЩА ПОЛЕЗНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЧЕМ ИСКУСНЫЕ ЯСТВА.**
- **ЛУЧШИЙ ВИД ОТДЫХА – ПРОГУЛКА С СЕМЬЕЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЛУЧШЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА – СОВМЕСТНАЯ ИГРА С РОДИТЕЛЯМИ.**





Слава  
детям  
за  
здоровье

## Прогулки на свежем воздухе



Прогулки пешком на свежем воздухе оказывают очень полезное влияние на организм человека. Помимо общего укрепляющего воздействия происходит ряд изменений: учащается дыхание, усиливается работа сердца, кровеносная система работает лучше. Как следствие улучшается обмен веществ, выделяется пот, что способствует выведению шлаков из организма.

Кроме этого пешие прогулки укрепляют мышцы всего тела, связки и суставы, опорно-двигательный аппарат в целом. Также они способствуют формированию правильной осанки. Не говоря уже о том, что прогулки пешком, в том случае, если Вы страдаете лишним весом, помогут Вам от него избавиться, сжигая лишний жир. В целом во время ходьбы в организме происходит встряска всех жидкостей. Это происходит всякий раз, когда Вы делаете шаг. Таким образом прогулка предотвратит Ваш организм от элементарного застоя. Во время прогулки Вы двигаетесь. А движение очень необходимо нашему организму. Это заряжает его энергией, дает ему силу. В результате организм

становится выносливее, повышается иммунитет и, как результат, Вы меньше болеете.







## Укрепляем иммунитет!

**Иммунитет — это защитная реакция организма.**

Еще не так давно считалось, что иммунитет защищает человека только от инфекций. Однако ученые доказали, что иммунная система человека защищает организм также от генетически чужеродных клеток, к которым относятся бактерии с выделяемыми ими токсинами, вирусы, простейшие, паразиты, донорские ткани и даже собственные измененные клетки, например, раковые.

Существует два вида иммунитета:  
**врожденный и приобретенный.**



Врожденный иммунитет мы имеем благодаря нашим предкам, а вот приобретенный формируется на протяжении всей жизни и уникален для каждого человека.

### Как укрепить иммунитет:

1. соблюдение режима дня (питаться в одно и то же время важно не только детям, но и взрослым, также важен и режим для отдыха. Доказано, что беспорядочность является основной причиной многих стрессов и нервных заболеваний, что в свою очередь снижает защитные силы организма);
2. правильное питание (следите, чтоб питание ребёнка было разнообразным, а продукты — свежими и высокого качества);
3. движение — это жизнь (не пренебрегайте ежедневной зарядкой, выполняя с ребенком несложные упражнения по несколько раз в день);
4. закаливание (Самыми распространёнными закаливающими процедурами являются воздушные ванны, плавание, обливание);
5. вооружаемся любовью (дети, которые растут в любви, чувствуют себя защищенными и реже болеют).





