

ПАМЯТКА

«Движение – здоровье Ваших детей»

Все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми и развитыми, но не все знают, что это во многом зависит от двигательной активности ребенка.

Движение необходимо для нормального развития.

К сожалению, в наше время не только взрослые, но и дети проводят большую часть дня дома. Однако у детей выше естественная потребность в активных движениях (**норма 20-30 тыс. шагов в сутки или 7 часов занятий физкультурой и спортом в неделю**). Движение одно из условий нормального развития ребенка.

Физическая подготовка у каждого человека разная.

Далеко не все взрослые и дети имеют хорошую физическую подготовку. Простой способ определения ее уровня - подъем по лестнице на 4 – й этаж за 2 минуты (это минимальное время для включения всех систем организма в активный рабочий режим). Если затруднений во время подъема нет – физ. Подготовка хорошая. Если же есть одышка, подсчитайте пульс сразу же после подъема: больше 100-130 – хорошая, меньше 100 – отличная. Физическую подготовку необходимо учитывать при организации спортивных нагрузок.

Регулярность – необходимое требование оздоровительных занятий спортом.

Физические упражнения предъявляют повышенные требования к работе сердца. Но если нагрузка увеличивается постепенно, от занятия к занятию, и проводятся **они 3-4 раза в неделю**, то это приносит пользу организму, тренирует его. Для того, чтобы поддерживать оптимальный уровень физической подготовки, желательно заниматься **не менее 2-х и не более 5 раз в неделю**. В результате: экономно работает сердце, нормализуется вес, улучшается сон, повышается работоспособность.

Выполняйте физические упражнения вместе с детьми.

Семейные спортивные занятия восполняют дефицит двигательной активности, укрепляют контакты старших с младшими, общее приподнятое настроение в семье.

Помните: движение это здоровье!

Будьте здоровы!

ПАМЯТКА

«Как уберечься от гриппа»

В холодное время года повышается заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями, в том числе гриппом. Предупредить распространение этих инфекций можно, соблюдая совсем несложные правила.

- Чаще проветривайте помещение дома и на производстве: это будет способствовать снижению концентрации вирусов в воздухе. Но в то же время старайтесь не переохлаждаться, так как переохлаждение ослабляет защитные силы организма и он становится более уязвимым для вирусной инфекции.
- Если все же вы заболели и появились насморк, кашель, головная боль, общее недомогание, повысилась температура тела, - ложитесь в постель и вызывайте врача на дом. Недопустимо ходить в таком состоянии на работу, бывать в общественных местах: кинотеатрах, театрах, библиотеках, - чтобы не подвергать опасности заражения многих людей, а себя уберечь от возможных осложнений. В городском транспорте, в магазине, в поликлинике, чихая и кашляя, прикрывайте нос и рот чистым носовым платком, сложенным вдвое. Для этого запаситесь несколькими платками.
- В случае если заболел кто – либо из членов семьи, примите строгие меры профилактики. Поместите больного в отдельную комнату или отгородите его кровать, выделите ему отдельную посуду, полотенце. Ухаживая за больным, не забывайте надевать на рот и нос маску из четырех слоев марли. Ежедневно стирайте ее и проглаживайте.
- Старайтесь полноценно питаться, разнообразьте свой стол овощами и фруктами, богатыми витаминами, ешьте лук и чеснок, содержащие фитонциды.

Будьте здоровы!
