

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Тема «КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЯТ»

Как известно, здоровье человека зависит от совокупности нескольких факторов: наследственности, состояния окружающей среды, качества оказываемой медицинской помощи и главное, от образа жизни, который он ведет. Последний из этих факторов (здоровый образ жизни) является определяющим. Если человек хочет сделать свою жизнь долгой, яркой и полноценной, то без здорового образа жизни ему просто не обойтись.

Если вы мечтаете о том, чтобы ваш ребенок оставался здоровым и жизнерадостным, то нужно будет следовать несложным правилам:

1. Питание должно быть рациональным или сбалансированным. Такое питание предполагает процесс поступления в организм и усвоением им веществ, необходимых для его нормального функционирования. Если же оно не является рациональным, то это негативно отражается на физическом и психическом здоровье человека. Недостаточное питание приводит к тому, что в организм не поступают все необходимые для него вещества. В результате этого в организме происходит сбой и снижается иммунитет (устойчивость к различным заболеваниям) А вот избыточное питание способствует развитию таких болезней, как ожирение, атеросклероз, сахарный диабет и др.

Главные правила рационального питания:

а/насыщенность пищи необходимыми веществами и витаминами;

б/достаточный объем пищи и жидкости;

в/употребление совместимых продуктов;

г/ограниченное употребление сахара и соли;

д/выведение шлаков из организма.

2. Нужен полноценный сон, который является так же показателем здоровья. Он способствует восстановлению сил и хорошему самочувствию человека. Известно, что недосыпание или не полноценный сон приводят к различным проблемам со здоровьем: к снижению внимательности и нетрудоспособности, ожирению, нарушению обмена веществ, гормональным сбоям, развитию диабета или гипертонии. То есть ведёт к нарушению работы систем организма.

3. Грамотно составленный режим дня помогает человеку наиболее целесообразно распределить по времени сон, питание, труд, отдых, личную гигиену т.д. Организм привыкая к определенному распорядку, начинает работать как часы, и это позволяет человеку избежать многих проблем со здоровьем.

4. Личная гигиена – ещё одно из условий здорового образа жизни. В узком смысле это понятие включает в себя правила по гигиене тела, одежды, обуви и жилища. «Чистота – залог здоровья!» – вот основной смысл гигиенических правил. Их соблюдение способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

5. Для полноценной жизни человека необходима двигательная активность. Прогулки пешком и занятия различными видами спорта помогают укрепить здоровье вне зависимости от возраста, продлевают жизнь и снижают вероятность преждевременных заболеваний.

6. неперенным условием здорового образа жизни является отказ от вредных привычек от переедания, чрезмерной увлеченности компьютером и игровой зависимости. Все это подрывает защитные силы организма и часто приводит к печальным последствиям.

7. Некоторые люди с целью укрепить своё здоровье используют закаливание. Его можно осуществлять такими методами:

- водными процедурами;
- солнечными ваннами;
- обтирание снегом;
- хождение босиком.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!