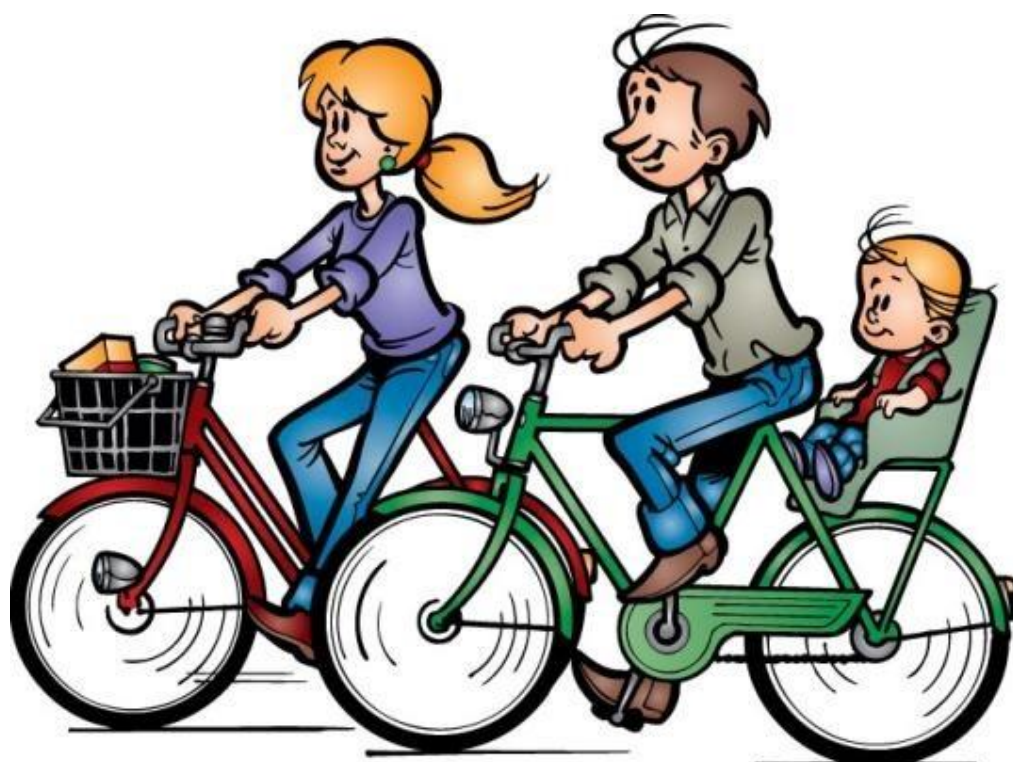


**Государственное учреждение Тульской области**

**«Социально – реабилитационный центр для  
несовершеннолетних № 4»**

**ЦИКЛ БЕСЕД С  
РОДИТЕЛЯМИ  
ПО  
ФОРМИРОВАНИ  
Ю ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ  
У ДЕТЕЙ**



**Подготовил:** воспитатель стационарного отделения

социальной реабилитации п. Гвардейский

Коломиец Р.А.

## *Беседа*

### *на тему: «Здоровый образ жизни формируется в семье»*

Цель: способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у ребенка бережного отношения к своему здоровью.

#### **Содержание беседы:**

Проблема здоровья детей сегодня стоит настолько остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее - их физическое состояние или обучение (то обучение, какое мы имеем сейчас)»

Еще А.Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

А что происходит в нашей стране сегодня? Из миллиона относительно здоровых детей, приходящих в первый раз в первый класс, уже через девять месяцев у каждого четвертого из них (это 250 тысяч) врачи фиксируют отклонения в работе сердечно-сосудистой системы. За последние 10 лет число умственно отсталых детей увеличилось в 20 раз.

Здоровье детей катастрофически падает. Можно было бы переадресовать эту проблему врачам, родителям, учителям. Но здоровье не ждет. Медицина, по данным Всемирной организации здравоохранения, не может изменить здоровье населения, влияя на него не более, чем на 10%. Ведущим фактором здоровья является образ жизни, формировать который может семья.

В дошкольных и школьных учреждениях педагоги следят за осанкой, проводят физкультминутки, дают информации о здоровье. Но этого всего очень мало. Здоровый образ жизни формируется в семье. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но далеко не все задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. А между тем секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и правильное питание, и

альтруистическое отношение к людям, и радостное ощущение своего существования в этом мире, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Как правило, результатом здорового образа жизни являются физическое и нравственное здоровье. Они тесно связаны между собой. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух»

Психологи и педагоги давно установили, что самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. «Дети – зеркало души» - говорят в народе. Ребенку нужна помощь взрослых, чтобы сформировать навыки, необходимые для организации своей жизни в будущем. Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Одно из важных условий – создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, кто-то из родителей злоупотребляет спиртными напитками, где царит культ насилия и грубости.

Второе условие – тесная, искренняя дружба детей и родителей, их стремление постоянно быть вместе, общаться, советоваться. Общение – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие – повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в спецлитературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны спецкомплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Это утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, пробежка вокруг дома, совместные прогулки, проветривание помещений и соблюдение правил личной гигиены.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах. Труд – один из ведущих факторов воспитания у детей правильных представлений об образе жизни.

Здоровый образ жизни немислим без создания нормальной экологической среды в доме. Обстановка, к которой привыкает ребенок, воспроизводится в дальнейшем в его семье. Грязь, несвежий воздух, непродуманный интерьер – это, к сожалению, достаточно широко распространенные явления. Между тем в доме необходимо создать и поддержать среду, удовлетворяющую требованиям экологичности и эстетики. Вместе с детьми можно обсудить наиболее целесообразный вариант расположения мебели, навести порядок, сделать уборку, проветривать комнаты, недаром говорят: «Чистота – залог здоровья». Сколько интересных дел, способствующих гармоничному формированию души и тела ждет детей вне дома. Непосредственный контакт с природой облагораживает человека, формирует позитивное отношение к природе. Поле деятельности здесь необозримо: совместная посадка кустарников, деревьев, уход за ними; изготовление кормушек и зимняя подкормка птиц, уход за домашними животными. Все это формирует в душе ребенка чувство ответственности, сопереживания, стремление прийти на помощь, гордость за добрый поступок.

Особую значимость имеют прогулки детей и родителей на речку, в лес, в поле. Хорошо, когда пешеходные прогулки чередуются с велосипедными, зимой – лыжными. Это позволяет чаще менять маршруты, расширять

представление детей о своем крае. Однако не следует забывать о том, что наряду с оздоровительными прогулки выполняют и познавательные функции. Как показали наши исследования, самыми яркими впечатлениями младших школьников являются именно прогулки с родителями на природу.

Когда взрослые, взяв детей за руки, идут, отвечая на вопросы детей, делая маленькие открытия, они показывают примеры бережного отношения к природе и тем самым вызывают в душе ребенка не только удивление и восхищение, но и уважение к окружающему миру.

Таким образом, здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем.

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

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше — 8 раз.
6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ — лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.

## ***на тему: «Воспитание здорового ребенка»***

Здравствуйтесь!.. Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. И в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Жить здорово. То есть.... Полезно для себя, и для окружающих. Жить в гармонии с природой.

Но можно рассмотреть это приветствие и с несколько другой позиции. При встрече люди говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья, а что такое здоровье, как его измерить?

В «Толковом словаре живого великорусского языка» В.И.Даля говорится: «Здоровье или здравие – состояние тела..., когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни».

Спустя более чем 100 лет, в уставе Всемирной организации здравоохранения было записано следующее:

«Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Культуру отношения к своему здоровью ребенок формирует в семье. От того, является ли это отношение ценностным, прививаются ли в семье навыки его сохранения и укрепления, многое зависит в перспективе жизни ребенка.

***Что же влияет на здоровье? Ученые считают, что на 50 % влияет образ жизни, 20 % – экология, 20 % – наследственность. 10 % – качество медицинской помощи.***

***Если подумать то получится, что наше здоровье наполовину зависит от нас, нашего образа жизни. Ведь это замечательно.***

Но все равно за последние годы происходит заметный рост заболеваемости среди детей. Здоровье подрастающего поколения – это проблема как социальная, так и нравственная. Ребенок должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Многие ученые и практики пытались решить проблему здоровья, формирования здорового образа жизни у детей, разработали и оставили многочисленные труды о сохранении здоровья.

Академик Н.А. Агоджанян и его ученики сформулировали так называемый кодекс здоровья. Главные его положения должны найти место в семье и быть поняты ребенком. Каковы же положения этого кодекса?

***1. Рациональное питание.***

***2. Двигательная активность.***

***3. Личная гигиена.***

***4. Закаливание.***

***Рациональное питание***

Признаком здоровья является, в частности, хороший аппетит. В рационе не должно быть много соли, сахара и животных жиров. Правильно питаться – это меню богатое овощами, фруктами, съедобными травами. После семи часов вечера лучше ничего не есть, чтобы к моменту сна желудочное пищеварение успело закончиться.

***Двигательная активность***

Давайте обязательно себе и детям физическую нагрузку. Движение должно занимать не менее двух часов в день. Так как при физической активности усиливается кровоотток, открываются сосуды разных органов и систем. Не зря утверждал французский врач Армон Труссо, что движение может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства не смогут заменить движение.

***Закаливание***

Лучший способ закалки – обливание холодной водой. Желательно это делать на свежем воздухе, стоя босыми ногами на земле. Кратковременное воздействие холодной воды относится к умеренным стрессам, которые необходимы организму для стимуляции защитных механизмов. Любое стрессовое воздействие – толчок к усилению процессов восстановления.

## *Личная гигиена*

Необходимо следить за весом. Это надо делать, начиная с детства, для того чтобы не развилось в дальнейшем ожирение.

Также человеку необходим *сон*. Спать дети должны не менее 7 - 8 часов в сутки.

А сейчас я познакомлю вас с *заповедями здоровья*, которые сформулировал известный физиотерапевт, автор книг о правильном питании и оздоровлении Поль Брег. В соответствии с его воззрениями человек должен:

*почитать свое тело, как высочайшее проявление жизни;*

*воздерживаться от любой ненатуральной пищи;*

*питать свое тело только натуральной, живой пищей;*

*посвятить свою жизнь любви;*

*правильно сочетать активную деятельность и отдых;*

*очищать клетки, ткани, кровь свежим воздухом и солнечными лучами;*

*думать и говорить спокойно.*

Итак, основой сохранения здоровья является благоприятный психологический климат семьи и создается он часто в совместном времяпрепровождении.

Какие же *формы совместного отдыха детей и родителей* можно выделить?

Это:

*совместная интеллектуальная деятельность;*

*совместная творческая деятельность;*

*совместная трудовая деятельность;*

*совместная спортивная деятельность;*

*совместные подвижные игры.*

И хотелось бы закончить словами Сухомлинского В.А.:

«Забота о здоровье ребенка – это, прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».



## ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ ДОМА РЕЖИМ ЖИЗНИ РЕБЁНКА

Что такое режим и для чего он нужен?

Режимом называется распорядок, установленный для правильного чередования бодрствования, сна, еды, прогулок, игр и т.д. Всему должно быть отведено своё время. Ребёнок, живущий по режиму, бывает здоровее и спокойнее, чем тот который живёт не по установленному для его возраста режиму.

### СЛЕДИТЕ ЗА ГИГИЕНОЙ СНА

Ребёнку необходимо ложиться спать всегда в одно и то же время и обязательно в спокойном состоянии, тогда сон становится полноценным отдыхом, полностью восстанавливающим физическую и нервную энергию. Перед сном старайтесь избавить ребёнка от шумных игр, новых ярких впечатлений, не огорчайте его. Гости, подарки, шумные разговоры, радио, телевизор, сказки так же, как и отрицательные эмоции, возбуждают малыша, он долго не может уснуть, его сон становится беспокойным.

Не рекомендуется перед сном давать ребёнку кофе, чай, действующие возбуждающе. Чистый прохладный воздух – лучшее средство, способствующее быстрому засыпанию и глубокому сну. Комната, где спит малыш, должна быть хорошо проветрена, очень полезны прогулки перед сном. Дневной сон малыша лучше организовать на балконе или во дворе даже в прохладную погоду. Если же днём ребёнок спит в комнате, рекомендуется открывать форточку или окно (если позволяют условия). Ребёнок должен спать всегда в отдельной кровати, для неё необходим жёсткий матрас.

Необходимо следить за тем, чтобы во время сна руки ребёнка находились поверх одеяла. В помещении, где спит ребёнок, не должен гореть яркий свет, радио следует приглушать, телевизор выключать. Однако это не означает, что ребёнка следует приучать засыпать в полной темноте и тишине – нужно избавить его во время сна только от резких раздражителей: в комнате

же может гореть настольная лампа под абажуром, можно негромко разговаривать, слушать приглушённое радио. Уже с 2-летнего возраста приучайте ребёнка перед сном убирать свои игрушки, самостоятельно раздеваться, аккуратно укладывать бельё, мыть лицо, руки и ноги перед сном, ложиться самому в кроватку. Такие приготовления, если они повторяются ежедневно, располагают ребёнка ко сну. Правильный, здоровый, крепкий сон способствует тому, чтобы ребёнок рос здоровым и спокойным. Берегите сон Вашего ребёнка!

### БЕРЕГИТЕ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЁНКА

Многие дети капризничают, раздражаются, плачут из-за каждого пустяка, не могут найти себе занятие, за всем тянутся, а в случае отказа бьют ногами. Родители должны проанализировать, откуда у малыша такая крайняя раздражительность: правильно ли построен его режим дня, нет ли переутомления, не болен ли он? Часто такое нервное возбуждение бывает результатом перегрузки нервной системы ребёнка и причиной тому, как правило, бывают сами родители. Многие родители водят детей по магазинам, в кино, в гости, где много шума, разговоров. Нередки случаи, когда родители кричат на детей или запугивают их. Всё это оказывается на неокрепшей нервной системе ребёнка и расшатывает её.

Будьте всегда ровны, ласковы и приветливы с ребёнком. Старайтесь избавить его от слишком ярких и сильно возбуждающих его нервную систему впечатлений. Берегите нервную систему ребёнка!

### КАК ДОЛЖЕН ЕСТЬ РЕБЁНОК

Каждый раз ребенок должен есть строго по часам, это очень важно для хорошего аппетита и усвоения пищи. В промежутках между приемами пищи ребёнку не следует давать никакой еды, особенно сладкого. Во время обеда тоже нужно соблюдать последовательность и очерёдность в смене блюд: не ставить сразу на стол первое и второе и, тем более сладкое. Старайтесь давать ребенку больше фруктов, ягод, сырых овощей – это возбуждает аппетит и

обогащает организм витаминами и минеральными солями, необходимыми для его развития.

Полезно перед едой погулять ребёнку, но прогулка для него не должна быть утомительной и возбуждающей. Настойчиво и терпеливо прививайте ребёнку навыки чистоты и самостоятельности: мыть руки перед едой, приносить свою тарелку и ложку, после еды вытираться. После, ребенок должен убрать со стола, поставить чашку на блюдце, ложку положить на тарелку.

### ЗАКАЛИВАЙТЕ ОРГАНИЗМ РЕБЁНКА

Хорошим средством закаливания является сон в прохладной, хорошо проветренной комнате. Летом желательно, чтобы ребёнок как можно больше находился на свежем воздухе, ночью спал в комнате с открытым окном или форточкой. Надо, чтобы ребёнок гулял во всякую погоду, не боясь мороза, мелкого дождя, ветра. Следует избегать только очень сильного ветра, проливного дождя, мороза свыше 18 – 20 градусов.

Для прогулок надо выделить в режиме дня определённое время. Одевать ребёнка нужно по сезону. Одежда не должна перегревать ребёнка и мешать свободным движениям. Ноги ребёнка должен мыть ежедневно на ночь в прохладной воде, руки также нужно приучать мыть только прохладной водой.

Кроме указанных средств закаливания организма ребёнка, есть специальные процедуры: обливание, обтирание, воздушные ванны, гимнастика. Но к этим средствам закаливания нужно подходить индивидуально с учётом состояния здоровья каждого ребёнка в отдельности. Чтобы правильно выбрать способ закаливания, нужно обязательно посоветоваться с врачом.

### ПРИВИВАЙТЕ РЕБЁНКУ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

Приобретённые с детства культурно – гигиенические навыки будут способствовать здоровью и повышению трудоспособности человека в течение всей его жизни. Необходимо сформировать такие навыки, как самому умываться, мыть руки с мылом, правильно купаться.

Если ребёнка ежедневно приучать мыть руки перед едой, то уже увидев, что готовится еда, он сам подбегает к умывальнику. Необходимо приучать детей с раннего возраста к стрижке ногтей и причёсыванию волос, чистить зубы. Надо следить за тем, чтобы ребёнок был всегда опрятно и аккуратно одет. Это дисциплинирует. В кармане должен быть платок.

Для вещей ребёнка надо отвести определённое место – вешалку для верхней одежды, место для обуви, для шарфа и шапки. Надо следить за тем, чтобы ребёнок убирал свои вещи на место, а перед сном аккуратно складывал одежду. Приучайте детей вытирать обувь, прежде чем он войдет в помещение.

Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается! Главную роль для закрепления гигиенических навыков у ребёнка играет пример окружающих. Поэтому взрослым необходимо быть опрятным, пунктуальным и терпеливо, но настойчиво, требовать того же от ребёнка.

**БУДЬТЕ ВСЕГДА И ВО ВСЁМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ВАШЕГО РЕБЁНКА!**

***Беседа***  
***на тему «Дети и курение»***

**Цели:**

- привлечь внимание родителей к проблеме курения;

- убедить родителей в необходимости обсуждения и решения этих проблем в семье;

- дать советы родителям по повышению у детей мотивации к жизни без вредных привычек.

### **Ход беседы**

*Педагог:* Если вы ждете, что я стану рассказывать вам об ужасном риске для здоровья, которому подвергаются курильщики, или о том, что за долгие годы курения они тратят на это целое состояние, или о том, что курение – это вульгарная, отвратительная привычка, то я должна разочаровать вас. Все сидящие здесь – взрослые люди. Всё это вам прекрасно известно. Известно тем, кто не курит, и тем, кто увлекается курением. Никаких назиданий в адрес курящих и прочего подобного не будет. И речь сегодня не о курящих и некурящих родителях, а о будущем наших детей: свяжут они или нет своё ближайшее будущее с сигаретой?

*Педагог:* Нужно ли выносить эту тему на отдельную беседу? Есть ли смысл говорить об этом или это пустая трата времени, ведь «мы сами всё знаем, не надо нас учить; разговаривайте об этом с детьми, а с нами зачем?»  
*(Родителям предлагается высказать своё мнение по озвученным вопросам письменно на листочках)*

*Педагог:* На планете нет ни одного родителя, неважно – курильщика или некурящего, которому понравится сама идея о курении его детей. Но многие из вас, вероятно, сказали: а зачем нужно об этом говорить, мне это не надо: у нас в семье никто не курит... или: они ещё маленькие, чтобы говорить об этом... или: мой ребёнок никогда не будет курить, у него нет дурного примера.... Многих родителей оскорбляет сам факт беседы о курении детей, ведь их ребёнок очень послушный и положительный, его это не коснётся.... Я не знаю, с какими мыслями и настроением вы сидите сейчас. Но отрицать тот факт, что проблема курения детей и подростков актуальна в наше время – вы не можете.

*Педагог:* Наши дети уже не маленькие. Они не совсем только наши, и на них влияем не только мы, родители. Начиная с 7 лет, войдя в новые социальные отношения, дети встречают, узнают для себя много других авторитетов... Мы не можем контролировать их каждый шаг, не можем заглянуть в их мысли и т.д. Наши дети рисуют и говорят то, что мы им говорим, то, что мы хотим видеть и слышать. Не стоит обманываться тем, что они сейчас ненавидят курение. Все дети ненавидят его, пока не пристрастятся сами.

Никто из наших детей не застрахован от знакомства с сигаретой. Поэтому не стоит просто надеяться на то, что «моего ребёнка это не коснётся». О курении надо говорить, не обходить эту тему стороной, не дать этой проблеме коснуться наших детей. И лучше это сделать заранее, проводить профилактику, чем хвататься за голову, когда ЭТО случится ... Труднее исправить, чем предотвратить. Надо быть к ЭТОМУ готовыми. Эффект больше даёт профилактика, чем борьба с уже свершившимся фактом

### **Мифы и факты о табаке.**

#### **Факты о табаке.**

Употребление табака – сложное противоречивое явление современной массовой культуры. Оно не запрещено в государстве, даже поощряется рекламой в коммерческих целях. Пятая часть населения страны начинает курить в 14 лет. За год выкуривается примерно 100 миллиардов сигарет. Есть люди, которые выкуривают 1—2 сигареты в день, и в то же время есть определенное количество людей, которое курит до 20 сигарет в день и более. Представленная статистика говорит еще и о том, что количество курящих мужчин уменьшается, в то время как количество курящих женщин растет. Параллельно с ростом числа курящих женщин у них растет количество заболеваний, связанных с курением. Среди молодежи в возрасте 14-17 лет курение стало излюбленным времяпрепровождением. В этой возрастной категории есть уже заядлые курильщики с 5-летним стажем. Курильщики придумали немало мифов в оправдание своего пагубного

увлечения. В противовес каждому мифу существуют неопровержимые факты. Вот некоторые из них.

**Миф 1. «Курят все»** («все курят, и я курю» – оправдание курящих и пробующих детей)

**Факт в связи с мифом.** Статистические данные показывают, что курит меньшинство населения. В нашей стране 50% мужчин и 75% женщин не курят. Вспомните всех своих знакомых, близких, соседей. Посчитайте, кто из них курит, а кто нет. Ваш подсчет наверняка подтвердит статистические данные: курит меньшинство населения.

**Миф 2. Бросить курить легко** («подумаешь, покурю немного и брошу, когда захочу» – рассуждение курящих и пробующих детей)

**Факт.** Половина курильщиков пытались бросить курить хоть раз в жизни, но безуспешно. Поговорите с курильщиком в присутствии ребенка об этой проблеме – пусть он сам услышит мнение курящего человека о том, легко ли бросить курить. Тогда ребенок убедится, что легче не начинать курить, чем пытаться бросить.

**Миф 3. Курение – безвредное занятие** («не знаю примеров, чтобы оно вредило... многие долгожители курят всю жизнь»)

**Факт.** Курение – важнейшая из причин, приводящая к заболеваниям, инвалидности, смертности. 70 тысяч человек в год заболевают в результате курения, в то время как от несчастных случаев погибают 11 тысяч человек. Курение способствует возникновению таких болезней, как бронхит, инфаркт сердца, рак легких, язва желудка. 90% умерших от рака легких курили. Инфаркт в 40 лет встречается только у курильщиков. Если человек курит от 1 до 9 сигарет в день, он сокращает себе жизнь на 4 года по сравнению с некурящими, если выкуривает в день 10–19 сигарет – сокращает жизнь на 5 лет, если 20–39 сигарет – на 6 лет. Курение для растущего организма в 2 раза опаснее, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого – 1 пачка, если ее выкурить всю сразу, а для подростка – половина пачки. У курящих детей слабеет память, и они хуже учатся. Пассивное курение не менее опасно. В

табаке содержится 1200 вредных веществ. На организм девочек табак действует сильнее.

Ученые доказали, что если ребенок начинает курить, увеличивается вероятность употребления алкоголя и наркотиков. Курение подростков – это отклоняющееся поведение. Оно сопровождается ложью, воровством, мелким хулиганством, плохой успеваемостью, прогулами.

Мы, взрослые, всё это знаем. Тем не менее, многие из нас, из людей, с кем сталкиваются наши дети, курят. Но даже самый заядлый курильщик не хочет, чтобы его ребенок пристрастился к этой дурной привычке, так как употребление табака способствует возникновению многих заболеваний. И все же пятая часть населения страны начинает курить приблизительно в 14 лет, несмотря на старания родителей и педагогов. Дети, начавшие курить, приводят много доводов о безвредности употребления табака либо по незнанию, либо повторяя слова старших друзей, уже пристрастившихся к курению. Значит, мы должны развеять мифы о безвредности употребления табака, постараться раскрыть детям истинную картину его влияния на здоровье, в откровенной доверительной беседе обсудить с ними эту проблему. *(родителям предлагаются вопросы для обсуждения)*

- Почему же дети начинают курить?

- Как уберечь детей от вредных привычек?

- Что делать родителям, если ребёнок начал пробовать курить?

- Как повысить у детей мотивацию к жизни без вредных привычек?

*(предлагаемые варианты фиксируются)*

### **Как предотвратить (предупредить) курение детьми?**

*Педагог:* Что же может сделать для своего ребёнка родитель? Предлагаю вам рассмотреть некоторые (основные) причины, способствующие приобщению ребёнка к курению.

1. Причина: курящие люди – кумиры. Что можем делать?

Обязательно *обсуждать эту проблему с детьми*, даже если они не курят. Ненавязчиво, в доверительной беседе, без тени назидания, выждав



соответствующий момент. Например, во время совместного просмотра фильмов обратить внимание ребенка на курящего героя, проанализировать его поступки, объяснить их пристрастием к пагубной привычке. Или обратить внимание на улице на курящего прохожего: увидеть налет на зубах, заметить хриплый голос и кашель, нездоровый цвет лица. Если заболел курящий родственник или знакомый, найти причину его болезни в пристрастии к курению. Отметить, что если бы он не курил, проблем со здоровьем могло бы и не возникнуть.

*Ваше отношение к курению*, ваше мнение по этому вопросу поможет ребенку воздержаться от употребления табака. Ребенок будет прислушиваться к вашему мнению, если вы будете *придерживаться правил эффективного общения*. Эффективное общение предполагает наличие взаимного уважения, когда ребенок откровенно, без страха критики или осуждения может выражать свои мысли и чувства, зная, что они будут приняты взрослыми. Принять мнение ребенка – это показать, что вам понятны его чувства, даже если вы их не разделяете. (Каждому родителю раздаются памятки)

## 2. Причина: подражание родителю.

Предотвратить курение *помогут и семейные ценности* – то, во что мы верим с детства. Стандарты поведения, полученные в семье, кажутся нам самыми правильными и важными. Строгая *система ценностей* может помочь детям отказаться от пагубных привычек. Особенно важно признание ценности своей свободы – быть не как все, следовать не за толпой, а своему решению: я не буду курить, потому что я не хочу, мне это неприятно.

Важно для ребенка и **ваше личное отношение к курению**. Даже если вы курите, но считаете это плохой привычкой, которая мешает вам в достижении каких-то целей, есть вероятность, что ваши дети не пристрастятся к курению.

Стремление быть здоровым, красивым, успешным в работе тоже является семейной ценностью. Как хорошо, когда в семье все бодры и энергичны, полны жизненных сил, с интересом проводят свободное время, дружно справляются с домашней работой, увлекаются спортом! Исследования

показали, что большинство детей начинают курить, потому что курят родители. Они видят, почему вы курите, когда это делаете и как. Если для вас курение – это способ снятия стресса, ваш ребенок тоже закурит в аналогичной ситуации. Если вы курите, чтобы отдохнуть, ваш ребенок научится отдыхать так же. Если вы курите, потому что нечем себя занять, то ребенок в свободное время займется тем же. Старайтесь не курить в присутствии детей, а если это происходит, покажите, что это влечение от вас уже не зависит, оно управляет вами. Тогда ребенок, может, и задумается, стоит ли попадать в такую зависимость от табака.

3. Причина: ребёнок – слабая личность, не уважающая себя, не умеющая противостоять давлению сверстников. Если ребенок *умеет противостоять давлению сверстников*, он не пристрастится к курению. Навыки противостояния родители могут воспитать в своем ребенке. Чтобы выработать эти навыки, следуйте рекомендациям:

*Научите ребенка ценить индивидуальность в людях и в самом себе.* Попросите рассказать, что делает его непохожим на других, что ему в себе нравится, что делает его индивидуальностью. Добавьте к его высказываниям побольше хороших черт, которые вы видите у него, приведите примеры его поступков, которые заслуживают уважения: *ребенок должен уважать себя.*

*Обсудите с ребенком понятие «дружба».* Что он вкладывает в это слово? Ведь дети часто не понимают смысл дружеских отношений. Для них друг – это тот, кто не расскажет родителям и учителям о плохом поступке, не откажет ни в чем и всегда согласится выполнить волю и желание друга. *Дети вкладывают в слово «дружба» смысл подчинения и повиновения.*

*Научите ребенка говорить людям «нет»* в ситуации, где надо постоять за себя. Объясните, что в некоторых случаях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации – предложение табака. Настоящий друг не должен предлагать эти вещи и настаивать на их употреблении.

*Организируйте здоровую творческую деятельность ребенка:* спортивные секции, кружки, факультативы. Отсутствие праздного времени будет препятствовать употреблению табака.

*Постоянно контролируйте соблюдение режима дня:* когда пришел домой из школы, где задержался, почему. Если ребенок пришел поздно, внимательно посмотрите ему в глаза: он смотрит уверенно или отводит взгляд? Нет ли запаха от его волос или одежды? Контроль поможет ребенку отказываться от употребления табака в случае давления сверстников.

Не оставайтесь равнодушными к своим детям, их чувствам, мыслям. Уберегите детей от беды! Станьте им настоящим другом, протяните руку помощи в нужную минуту!

### **Что делать, если ваш ребёнок закурил? (обсуждение ситуаций)**

*Педагог:* Но если, несмотря на все принятые нами меры и беседы, контроль и проч., ребёнок пробует курить...(запретный плод – сладок) *(варианты реакции родителей предлагают участники беседы)* Разрешите предложить вам несколько ситуаций, связанных с интересующим нас вопросом.

#### **Ситуация 1.**

Как-то раз пришел Толя из школы, поздоровался с Кешей, бросил портфель и увидел на столе записку: «Мы на даче, приедем поздно. Обед в холодильнике». «Хорошо, что Димка и Владик обещали зайти», - подумал Толя, и тут же услышал звонок в дверь. Мальчик открыл друзьям. Только ребята не поспешили, как обычно, к попугаю, а с интересом стали рассматривать на столике красивые пачки сигарет, хрустальную пепельницу, зажигалки. «Хотите покурить? Мои сегодня будут поздно, комната успеет проветриться!» Комната быстро наполнилась табачным дымом. Бедный Кеша стал задыхаться, его глазки начали слезиться... А дыма становилось все больше и больше, и Кеша вдруг понял, что если это не прекратится, то он и вовсе испустит дух. Он засвистел, защелкал клювом, но ребята не понимали, почему так взволновался попугай. И тут случилось чудо: Кеша громко и

отчетливо, человеческим голосом с попугайским акцентом, закричал: «Пр-р-р-рекр-р-р-р-атите кур-р-р-ить! Умир-р-р-аю!» Друзья тотчас же потушили окурки. «Пр-р-роветр-р-р-ите квар-р-р-тир-р-ру!» - потребовал Кеша. Толя быстро открыл настежь окно. Живительный свежий воздух ворвался в комнату. Дима и Владик ушли домой, а Толя, с беспокойством поглядывая на попугая, уселся за уроки. Вечером пришли родители. «Здр-р-равствуйте, дор-р-рогие! Кур-р-р-ить вр-р-р-едно!»- весело произнес Кеша. Андрей Николаевич и Варвара Павловна очень удивились и вопросительно посмотрели на сына, который закашлялся, покраснел и еще ниже склонился над уроками. Родители все поняли, но наказывать сына не стали. На следующий день Варвара Павловна встретилась с мамой Владика, Анной Алексеевной.

Анна Алексеевна: «Варенька, что я слышала: ваш попугай научился разговаривать?» Варвара Павловна: «Наш Кеша – умница! Его любимая фраза, которую он твердит постоянно - «Курить вредно!» Не только сам научился говорить, но и нас кое-чему научил. Мы многое поняли».

Что поняли родители Толи?

- а) нельзя оставлять сигареты на виду у ребенка;
- б) надо строго-настрого запретить ребенку курить;
- в) пусть курит, он уже почти взрослый;
- г) надо самим бросить курить;
- д) кругом все курят, курение неизбежно.

## **Ситуация 2.**

Анна Алексеевна: Все говорят: «Курить вредно», и в то же время все курят. Я своему Владiku сколько раз говорила, будешь курить - станешь умственно неполноценным, у тебя выпадут волосы и зубы и т.д., но его ничем не напугаешь: покуривает потихоньку. Варвара Павловна: Я тоже предупредила Толика, что лет через 50 у него может быть рак, большое сердце, цирроз печени, гангрена ног ... И знаете, что он мне заявил? А вдруг, говорит, я завтра, а не через 50 лет, попаду под машину? Вот ужас-то какой! Анна

Алексеевна: Надо почитать какую-нибудь литературу и отучить курить, пока не поздно. Екатерина Дмитриевна: Придется не выпускать ребенка из дома. Да и отец с ним по-своему разберется, прочит раз и навсегда! Какому совету последуете вы, используя разные источники информации?

А) Донести до сознания ребенка самые устрашающие примеры вредного влияния курения на здоровье.

Б) Сделать вид, что вы его больше не любите.

В) Оградить ребенка от общения с друзьями.

Г) Ребенок со временем сам осознает пагубность курения, он должен пройти через это.

Д) Задуматься, не являетесь ли вы примером для своего ребенка.

Это были всего лишь 2 примера из множества, которые ярко показывают разные варианты поведения (реакции) родителей и результаты их реагирования. И мы, как родители, должны в любой ситуации стараться, в первую очередь, понять мотивы поступка ребёнка, отставив все свои эмоции по этому поводу. Ведь наше импульсивное решение может только спровоцировать нежелательное поведение ребёнка.

### **Итог беседы.**

*Педагог:* Попрошу вас вернуться к вопросам, поставленным перед вами в начале беседы. *(изменилось ли ваше мнение по вопросам?)*

- Почему же дети начинают курить?

- Как уберечь детей от вредных привычек?

- Что делать родителям, если ребёнок начал пробовать курить?

- Как повысить у детей мотивацию к жизни без вредных привычек?

Предлагаю вам в качестве обобщения выводы, в которых содержатся ответы на все вышезаданные вопросы.

Памятка для родителей «Если ваш ребенок начал курить»

### **Памятка для родителей "Если ваш ребенок начал курить"**

Вы узнали, что ваш сын или дочь курит. Для вас это неожиданность. Первая мысль, которая приходит в голову, – строго наказать, запретить раз и навсегда, чтобы это никогда не повторилось. Однако не спешите!

- Наказание не устраняет причин раннего курения! Оно только наносит ущерб доверию ребенка к родителям.
- Не надо запугивать подростка, информация о вреде курения должна быть достоверной и актуальной.
- Курение родителей в присутствии подростков недопустимо! Запрещение курения для подростков должно быть обосновано и мотивировано!
- Взрослые не уронят своего авторитета, если откровенно признаются детям в своей слабости: сами они курят потому, что не в силах избавиться от этой пагубной привычки. Это создаст у детей правильное отношение к курению и повысит доверие к родителям.
- Родители должны первыми освободиться от курения.
- Помогите ребенку отвлечься от привычки курить (игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – все это способствует отказу от курения).
- Следует не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.
- Не бойтесь компании своего ребенка, а помогайте и его друзьям бороться с соблазном курения.

***Беседа  
на тему: «Здоровое питание»***

**Цель:** расширять знания родителей о значении полноценного питания для формирования детского организма;

формировать чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья своих детей;

дать рекомендации и советы родителям по поводу полноценного питания.

### **Ход беседы**

Здоровье детей и подростков в любом обществе, в любых экономических и политических условиях является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности, так как этот фактор в значительной степени определяет будущее страны, генофонд нации, являясь при этом, наряду с другими демографическими показателями, чутким барометром развития страны.

Одна из главных задач сегодня – помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Для этого дети должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

В последнее десятилетие состояние здоровья населения характеризуется негативными тенденциями. Продолжительность жизни населения в России значительно меньше, чем в большинстве развитых стран и странах СНГ. Увеличение сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний в определенной степени связано с питанием. У большинства населения России выявлены нарушения полноценного питания, обусловленные как недостаточным потреблением пищевых веществ, в первую очередь витаминов, макро- и микроэлементов (кальция, йода, железа, фтора, селена и др.), полноценных белков, так и нерациональным их соотношением.

Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих не только качество жизни, но также условия роста и развития ребенка. Хорошо известно, что любая, особенно белковая и витаминная недостаточность питания, способна резко затормозить процессы роста и

развития, а в наиболее тяжелых случаях даже привести к серьезным и неизлечимым впоследствии недугам, связанным с нарушением созревания нервной ткани. В частности, недостаток некоторых аминокислот в пище ведет к развитию идиотии (слабоумия) на фоне низкорослости и мышечной дистрофии. Нехватка витаминов также способна существенно ухудшить психофизическое состояние развивающегося организма.

А какого человека можно считать культурным в плане питания? Не претендуя на строгую научность определения, скажем, что это тот, кто способен организовать свое питание в соответствии с потребностями своего организма, способствуя тем самым сохранению и укреплению здоровья. В основе такого «культурного» питания лежат 5 принципов. Основная задача формирования основ правильного питания заключается в том, чтобы помочь ребенку усвоить эти принципы.

**Регулярность.** Рекомендации соблюдать режим питания – не прихоть гигиенистов и диетологов, потребность в регулярном приеме пищи обусловлена законами деятельности нашего организма. Все процессы, протекающие внутри нас (дыхание, биение сердца, деление клеток, сокращение сосудов, в том числе и работа пищеварительной системы), носят ритмичный характер, и регулярность – неперемнное условие эффективного функционирования сложной биологической системы.

Режим питания призван обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня, вот почему должно быть как минимум 4 приема пищи. В дошкольном и младшем школьном возрасте – 4-5 приемов через каждые 3-4 часа (именно столько времени требуется на то, чтобы пища переварилась).

Надо сказать, что еда " по часам" важна в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей и подростков, когда происходит активный рост и созревание организма. Нерегулярное питание создает дополнительные нагрузки и напряжение в этом процессе, и... благоприятную почву для возникновения различного рода нарушений здоровья, причем не только



физического, но и психического. Исследования ученых показали, что у детей, имеющих "вольный график" приема пищи, отмечается более высокий уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликты со сверстниками и педагогами, им сложнее учиться. Но согласитесь, мало, кто из взрослых, столкнувшись с подобными проблемами у собственного ребенка, задумается – а не режим ли питания (или, вернее, его отсутствие) тому причиной?

Понятно, что привычка питаться регулярно должна воспитываться с раннего детства, и основа ее – организация питания в семье, позволяющая сформировать "рефлекс на время". Цель – появление у ребенка желания есть в "нужные" часы. А что надо знать и уметь самому ребенку? Уже у дошкольника должно быть сформировано представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтрак, обед, полдник, ужин. В 6-7 лет ребенка можно научить самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. В младшем школьном возрасте ребенок может принимать посильное участие в организации своего режима питания. Если в детском саду, дома ответственность за это полностью лежит на плечах родителей или воспитателей, то школьная жизнь предполагает большую самостоятельность. Поэтому хорошо, если ребенок привыкнет брать с собой в школу бутерброд или яблоко, будет знать, когда, на какой перемене его съесть, а придя домой, сумеет организовать себе обед, не дожидаясь родителей.

***Разнообразие.*** Наш организм нуждается в разнообразном пластическом и энергетическом материале. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества - все это мы должны получать из пищи. У каждого из перечисленных веществ свои функции: белки – основной строительный материал, из которого формируется и "ремонтируется" (в случае возникающих неполадок) тело, углеводы и жиры участвуют в энергообеспечении систем и органов, витамины - важнейший регулятор биологических процессов, протекающих в организме и т.д. Так что, перефразируя поэта, можно сказать: "вещества всякие нужны,

вещества всякие важны!" Нехватка любого из них способна привести к возникновению серьезных сбоев в работе организма.

Вот почему так важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Широта вкусовых пристрастий – залог того, что во взрослой жизни человек сумеет правильно организовать свое питание. В рацион ребенка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные. Одно и то же блюдо не следует давать ребенку в течение дня несколько раз, а в течение недели чаще 2 раз.

Нередко взрослые сталкиваются с проблемой необъяснимого на первый взгляд консерватизма ребенка в отношении еды. Мальчик или девочка готовы целый день питаться одной картошкой или макаронами, или, не прекращая, есть сосиски. Идти у них на поводу ни в коем случае не стоит (несмотря на то, что приверженность одному и тому же блюду в значительной степени облегчает жизнь маме), ведь такое питание никак нельзя назвать полноценным. Но вряд ли удастся решить проблему с помощью "диктаторских" мер, заставляя есть то, "что положено" (вообще, насилие в деле питания – прием запрещенный). Попробуйте помочь ребенку "распробовать" вкус разных блюд. Как этого добиться? Один из рецептов – предоставить возможность экспериментировать и самостоятельно создавать вкус и внешний вид блюда. Так, к примеру, в кашу (очень полезную, но не очень популярную у детей) можно добавлять варенье, сок (изменится цвет), сухофрукты, орехи, семечки... Картофельное пюре может быть выложено на тарелку скучной горкой, а может – в форме мишки, Чебурашки с глазками-горошинками и т.д. Такие эксперименты занимательны для ребенка, а практика показывает: интерес эстетический в скором времени превращается в интерес гастрономический.

**Адекватность.** Пища, которую съедает в течение дня ребенок, должна восполнять энергозатраты его организма. А они немалые – ведь ребенок растет, в нем происходят сложнейшие функциональные перестройки. Но в

каждом конкретном случае цифра эта может меняться в зависимости от пола, условий жизни, вида деятельности, состояния здоровья. Так, очевидно, что рацион и режим питания ребенка, активно занимающегося спортом, должен отличаться от рациона и режима питания его менее подвижных сверстников. Питание во время болезни – от питания в обычное время. Летний стол – от зимнего стола и т.д.

В деле контроля адекватности питания основная ответственность – на взрослых. Но не стоит здесь лишать самостоятельности и ребенка. Уже у дошкольника должно быть сформировано представление о том, какое количество пищи для него недостаточно, достаточно и избыточно. Важно, чтобы мальчик или девочка понимали, что для здоровья опасно как недоедание, так и переедание, например, излишнее увлечение сладким. Ребенку можно предложить самостоятельно контролировать количество сладостей, которое он съедает в течение дня. При этом любимые лакомства не ставятся вне закона, их не относят к вредным продуктам, как порой рекомендуют некоторые методические пособия. Конечно, количество их должно быть ограничено, однако любой взрослый знает, как нелегко остановить сладкоежку. В этом случае мы рекомендуем переложить контролирующие функции на самого ребенка (задача взрослого – придумать для этого занимательную и интересную форму самоконтроля). Практика показывает, что ребенок в роли контролера самого себя очень успешно справляется с поставленной перед ним задачей.

**Безопасность.** Безопасность питания обеспечивают три условия – соблюдение ребенком правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с неизвестными продуктами.

О том, что нужно мыть руки перед едой, известно даже самым маленьким. Но, к сожалению, знать не значит всегда выполнять. Желудочно-кишечные расстройства – одно из самых распространенных заболеваний в детском возрасте. В последние годы все чаще отмечаются вспышки гепатита, основная причина – несоблюдение элементарных гигиенических правил. Вот

почему обучение правильному питанию должно включать и задачу формирования основных гигиенических навыков. Причем, подчеркнем, именно навыков, а не знаний о том, как это важно и полезно.

Уже к 5-6 годам ребенок получает некоторую самостоятельность в отношении собственного питания – может самостоятельно достать из холодильника и съесть йогурт, взять из вазочки печенье, яблоко и т.д. А значит, уже к этому возрасту у него должно быть сформировано представление о признаках, свидетельствующих о несвежести продукта (изменение запаха, цвета). Важно, чтобы ребенок знал: если есть даже небольшие сомнения в свежести продукта, есть его нельзя.

Такое же осторожное отношение должно быть сформировано и к незнакомым продуктам. Сегодня, когда от обилия ассортимента продуктовых магазинов рябит в глазах, порой трудно удержаться от соблазна попробовать что-то новенькое. В самом по себе желании нет ничего плохого. Но дело в том, что новые, нетрадиционные для нашей культуры питания продукты могут содержать незнакомые для нашего организма вещества, которые могут стать для него аллергенами. Поэтому важно, чтобы ребенок запомнил, что знакомство с новым продуктом или блюдом должно происходить только в присутствии взрослого.

**Удовольствие.** Почему-то, когда пишут о роли и значении питания, часто забывают об этой, весьма важной функции еды – доставлять удовольствие. А ведь приятные ощущения, которые возникают во время еды, имеют глубокий физиологический смысл, являясь показателем безопасности продукта (неприятный вкус воспринимается нашим организмом как сигнал тревоги – это есть нельзя!). Поэтому чем выше уровень развития вкусовой чувствительности, тем выше уровень защиты его организма.

Призыв к получению удовольствия от еды – это не призыв к обжорству. Ведь удовольствие возникает не от количества съеденного (скорее, здесь обратная зависимость – переедание "убивает" приятные ощущения), а от умения различать, дифференцировать вкусы и запахи, оценивать

гармоничность их сочетания, внешний вид блюда и т.д. Понятно, что сформированность таких умений зависит от того, насколько разнообразна пища, которую ест ребенок и насколько вкусно она приготовлена (еще раз повторим: разнообразие и вкусовые качества блюда напрямую не определяются его стоимостью, гораздо большее значение имеют тут кулинарные способности и кулинарный кругозор повара).

Важно, чтобы ребенок умел описывать запах, вкус блюда, не ограничиваясь простым «вкусно-невкусно». А для этого нужно, чтобы за обеденным столом взрослые вместе с ним обсуждали достоинства блюда. Ведь только так ребенок сможет понять, какой вкус называют "мягким", "кисло-сладким", "горько-сладким" и т.д.

И еще удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Здесь должно быть наложено табу на ссоры, выяснения отношений (какое уж тут полноценное переваривание, когда кровь пульсирует в висках, бешено сокращается сердце и кипят африканские страсти!) и воспитательные беседы! Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление – семейный стол - это место, где всем уютно, тепло, и, конечно, вкусно!

При правильно организованном питании человек меньше подвергается различным заболеваниям и легче с ними справляется. Рациональное питание имеет огромное значение для предупреждения многих заболеваний и преждевременного старения.

Питание следует организовать таким образом, чтобы оно обеспечило нормальное развитие и слаженную деятельность всего организма. Для этого пищевой рацион должен быть сбалансирован по качеству и количеству белков, жиров, углеводов и других необходимых для жизнедеятельности компонентов пищи с потребностями человека, соответственно его роду занятия, возрасту, полу.

Установлено, что в рационе питания оптимальным для практически здорового человека является соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1:4.

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

*Приложение к беседе*

## **Памятка для родителей «В каких продуктах «живут» витамины»**

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин В12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин E** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

### **Консультация для родителей**

#### **«Закаливание детского организма»**

Вот что рекомендуют специалисты по части закаливания детей.

**Пусть всегда будет солнце!** Родители должны знать назубок: солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребёнка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина D в коже, расстройства фосфорно – кальциевого обмена приводит к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток

солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме. Следовательно, рекомендации о разумном использовании облучений должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям.

Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта лёгким, светлым головным убором.

Детей, не достигших 1 года, нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. В этом возрасте гораздо полезнее закаливание рассеянным солнечным светом. Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешить пребывание под прямыми лучами солнца.

**Закаливание** солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Следите за тем, чтобы ребёнок не «обгорел». Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в лёгкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3-4 дня вместо рубашки наденьте майку, ещё через несколько дней он может принимать процедуры голышом. Длительность первых сеансов 1-4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2-3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для 3-4-летних детей до 12-15 минут, 5-6-летних – до 20-25 минут и для 5-7-летних - до 20-30 минут.

После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. И ещё один узелок на память мамам и папам: во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребёнка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и обратитесь за советом к врачу. Если же причин для беспокойства нет, постарайтесь использовать любую возможность для облучения ребёнка солнечным светом.



В осенне-зимний период для профилактики «светового голодания» у детей полезно использовать облучение от искусственных источников ультрафиолетовой радиации под наблюдением медицинского персонала.

**А как закалять детей водой?** Купание в открытых водоёмах – самый лучший способ закаливания в летнюю пору. Начинать могут дети с 2-3 – летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом и водой.

Температура воды должна быть не менее 22-23\*С, воздуха 24-25\*С. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6-8 минут. Купаться достаточно 1 раз в день. Лучшее время для этого: от 9 до 11 часов. Когда дети приобретут определённую закалку, купаться можно и при несколько меньшей температуре воздуха, но не ниже 18\*С.

Постарайтесь побыстрее обучить своего ребёнка азбуке плавания. Во избежание несчастных случаев, тщательно выбирайте место для купания. Самое подходящее – с чистым песчаным дном, пологим спуском, со спокойным течением воды.

Внимательно следите за поведением ребёнка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом следует отдохнуть в тени.

Не забывайте о том, что детям с ослабленным здоровьем или недавно перенёвшим какое-либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.