

Лекторий для родителей

Тема: «Слагаемые здоровья»

Юн и в старости тот, кто смолоду здоровье бережёт. (афганская пословица)

- ▶ Здоровье – это способность сопротивляться болезням, приспосабливаться к окружающей среде, предрасположенность к самосохранению и саморазвитию.
- ▶ Процесс обучения в школе требует от ребенка не только умения учиться. Он должен быть физически и психологически готов систематически выполнять школьные задания вне зависимости от собственного желания.

СОН:

- ▶ 1 фаза – приведение в порядок информации, полученной за день;
- ▶ 2 – фаза мечтаний, мозг расслабляется, силы восстанавливаются. Кто поздно ложится спать, тот тратит весь сон на упорядочивание информации, ему не остается времени помечтать. Он просыпается усталым.

Сон менее 8 часов:

61% - отстающие,

39% - хорошисты,

Отличников – нет.

Сон более 10 часов:

Отстающих – 10 %,

Хорошистов – 76%,

Отличников – 11%.

ПИТАНИЕ

Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить (Сократ)

Симптомы неудовлетворительного питания:

- Недостаточный или избыточный вес,
- Болезненный цвет лица,
- Недоразвитие мускулатуры,
- Сутулость, худосочность.
- Ребенок часто бывает вялым, быстро устает, беспокойный, раздражительный или гиперактивный.
- При неполноценном питании ребенок не может успешно развиваться, это сказывается на уровне его познавательных интересов, мотивации учения, самооценке.
- От переедания может развиваться цирроз печени.

Особенности питания детей:

- ▶ Горячее питание 4 раза в день.

▶ Голодные дети хуже слышат на уроке, снижаются их физические и интеллектуальные возможности.

- ▶ Витамины, йод (йодированная соль),

В3 - курага, семечки, зерна пшеницы, ячменя,

В6 – морковь, орехи, соя, креветки, лососевая рыба.

А – печень, сливочное масло, желток яйца, рыбий жир.

Провитамин А (каротин) – морковь, шиповник, облепиха, зеленый лук, петрушка, щавель, абрикосы.

С – картофель, капуста, смородина, горький перец, шиповник, петрушка, укроп, свежие овощи и фрукты.

Полезные свойства некоторых продуктов:

- ▶ Арахис – содержит «витамин оптимизма».

- ▶ Грецкие орехи участвуют в процессе кроветворения (много железа, магния).
- ▶ Овсянка содержит магний и тиамин.
- ▶ Микроэлементы семян подсолнечника регулируют нервную систему.
- ▶ Сушеные фрукты полезны при анемии.
- ▶ Горький шоколад уменьшает риск сердечных заболеваний.
- ▶ Бананы рекомендуются для профилактики агрессивных проявлений.
- ▶ Морепродукты содержат йод, цинк (минерал спокойствия, стимулятор мозговой деятельности).

Каша.

В крупах много кислот, углеводов, витаминов группы В, F, D, микроэлементов калия, кальция, магния, фтора, марганца, золота и многих других.

За три дня приема круп хорошо очищается кишечник, желудок, кожа – сварить на воде.

Рисовая каша полезна при заболеваниях органов пищеварения.

Манка лечит все болезни кишечника и даже рак прямой кишки.

Овсяная каша – диетическое питание при сахарном диабете и заболеваниях ЖКТ.

ЗДОРОВЬЕ И ДВИЖЕНИЕ

- Недостаточная двигательная активность – причина многих болезней.
- У каждого 10 ребенка изношены межпозвонковые диски.
- ВСД, обмороки, снижение работоспособности.
- Просмотр телепередач, компьютерные игры при неправильном пользовании наносят вред физическому и психическому здоровью школьника.
- Нарушения осанки, остеохондроз.
- 2 еженедельных урока физкультуры восполняют лишь 10% потребности в движении.
- Недостаточная двигательная активность – причина многих болезней.
- У каждого 10 ребенка изношены межпозвонковые диски.
- ВСД, обмороки, снижение работоспособности.
- Просмотр телепередач, компьютерные игры при неправильном пользовании наносят вред физическому и психическому здоровью школьника.
- Нарушения осанки, остеохондроз.
- 2 еженедельных урока физкультуры восполняют лишь 10% потребности в движении.

Как укрепить здоровье:

§ Ходьба, легкий бег, прогулки.

§ Утренняя гимнастика с упражнениями на расслабление.

§ Сон на полужесткой постели (Не хочешь иметь остеохондроз, замени подушку березовым поленцем).

§ Полезны массаж, самомассаж БАТ на руках и ступнях.

§ Подвижные игры на воздухе.

§ Физический труд.

§ Закаливание.

§ Соблюдение правил работы за компьютером.

Антибиотики.

▶ Анти – био – убивать живое.

▶ Все антибиотики по природе – сильнодействующие яды.

▶ Аспирин – кислота, принимать только после еды. Раздражает слизистую оболочку желудка. При астме может вызвать приступ удушья.

▶ Анальгин запрещен во многих странах мира. Может привести к серьезному поражению почек.

- ▶ Парацетамол противопоказан при многих заболеваниях печени и почек.
- ▶ Фервекс может вызвать серьезные побочные эффекты - сонливость, головокружение, звон в ушах, тошноту, нарушение координации.
- ▶ Пенталгин - самая популярная лекарственная подделка.

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ:

- Умственное и психическое напряжение.
- Неправильное питание(избыток сахара, белка).
- Заболевания печени и нарушения пищеварения, сахарный диабет.
- Плохая освещенность.
- Нарушение правил чтения, письма, просмотра телепередач и работы у компьютера.

Укрепляем зрение:

- ▶ Накрывать глаза ладонями (2-3 раза в день по 10-20 мин)
- ▶ Моргать (1-2 раза каждые 10 секунд – снятие напряжения).
- ▶ Холодная вода повышает тонус глаз(20 раз плеснуть водой, набранной в ладони)
- ▶ Диета.
- ▶ Прием солнечных ванн с закрытыми глазами 3 раза в день, когда возможно.
- ▶ Специальные упражнения для расслабления глазных мышц.
- ▶ Соблюдение правил при чтении, письме, работе с компьютером, просмотре телепередач.

Исцеление цветом

- ▶ Белый цвет снимает напряжение, отгоняет тревогу, успокаивает мысли, улучшает функции зрительной системы и внутренних желез.
- ▶ Полезные белые продукты: рис, капуста, морская соль, рыба с белым мясом.
- ▶ Вредные продукты: мука, сахар, соль, молоко в больших количествах, картофель.
- ▶ Красный цвет пробуждает жизненные силы, исцеляет при малокровии, делает мышцы эластичными, а суставы подвижными.
- ▶ Полезны – свекла, гранат, редис, вишня, земляника, красная капуста, перец.
- ▶ Вредны – помидоры, томатный сок и соус, икра рыб в большом количестве.
- ▶ Оранжевый цвет пробуждает скрытые силы и способности, укрепляет волю, настраивает на небывалую щедрость, улучшает обмен веществ, усиливает кровообращение, дает чувство радости, силы в горе.
- ▶ Полезны – морковь, апельсин, абрикос.
- ▶ Вредны – мясо некоторых рыб.
- ▶ Желтый цвет – цвет здоровья, дает жизненную силу, настоем из желтых цветов лечат желтуху.

Полезны – дыня, тыква, пшено.

Вредны – бананы, желток яйца, сыр.

- ▶ Зеленый цвет улучшает работу сердца, рассеивает отрицательные эмоции, обладает снотворным действием.

Полезны все зеленые овощи, яблоки.

Вредные – не обнаружены.

- ▶ Синий цвет – несет ясность мыслей, восстанавливает нервы, исцеляет при усиленном сердцебиении, при расстройстве кишечника, гасит эмоции, снижает кровяное давление.

Полезны–черная смородина, ягоды синего цвета, водоросли.

Вредны – баклажаны.

- ▶ Фиолетовый цвет дает озарение, помогает познать мировые законы, улучшает зрение.

Полезны – виноград, слива.

Вредны - джемы, фруктовые желе.

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ СРЕДСТВА

- ▶ Любовь и ласка родителей развивают мозг детей..
- ▶ Пение повышает иммунитет.
- ▶ Рукоделие помогает расслабиться и успокоиться.
- ▶ Музыка Чайковского расслабляет и успокаивает, Баха – дарит чувство покоя, возвышает, Бетховена – благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему.
- ▶ Ласковые слова и комплименты.
- ▶ Поцелуи (если жена целует утром мужа, на 60% сокращается риск попадания его в ДТП).
- ▶ Методика «Приз здоровья».
- ▶ Смех – бесплатное лекарство.
- ▶ Звуки природы, фито - и ароматерапия.
- ▶ Фэншуй дома. Комнатные растения.
- ▶ Отказ от вредных привычек.
- ▶ Радость жизни.

Мысли и здоровье

Организм человека чутко реагирует на настроение, чувства, эмоции.

- ▶ Чувство стыда и разочарование приведет к заболеванию почек.
- ▶ Тяжелые мысли, ощущение обреченности, горечь расстроят желудок.
- ▶ Страх из-за денег, финансовая нестабильность приведут к заболеваниям костей и позвоночника.
- ▶ Злость повлияет на уши.
- ▶ Подавление творческого потенциала, неумение постоять за себя станут причинами болезней горла.
- ▶ Долгая неразрешенная проблема вызовет повышение давления, а чувство обреченности – понижение.
- ▶ Отказ от удовольствий – болезни крови и сосудов.

Коротко о главном:

- ▶ Хотите не болеть – думайте о хорошем, живите в радости и научите этому своих детей.
- ▶ Здоровье – это самое ценное, что есть у человека (Н. А. Семашко).
- ▶ Подальше от таблеток.
- ▶ Ты лучше голодай, чем что попало ешь, и лучше будь один, чем вместе с кем попало (Омар Хайям)