

ПАМЯТКА

для родителей по формированию ЗОЖ

Соблюдайте и прививайте своему ребенку гигиенические навыки по уходу за своим телом: правильно умываться, мыть руки перед едой и при всяком их загрязнении (после общения с животными, после посещения туалета, перед едой и т.д.), причесываться, опрятно одеваться (по сезону), научите соблюдать гигиену половых органов у детей, она необходима для предупреждения их инфицирования и развития воспалительного процесса.

-Хорошо проветривайте помещения и приучите к этому ребенка, вентиляция помещения стимулируют воздухообмен и кровоток в легких, способствуя профилактике воспалительных явлений.

- Следите за одеждой, которую носит ребенок, ведь когда мы изменяем внешний вид при помощи одежды, это влечет за собой и определенные перемены в рабочем ритме нашего организма, что, в свою очередь, приводит ко многим проблемам со здоровьем.

Соблюдайте режим дня и приучайте ребенка к нему с детства:

-учись давать отдых организму; больше двигайся. Вовремя спи – с 22 до 6 утра(не менее 8 часов), самый здоровый сон. Сон – это своеобразная ремонтно-восстановительная работа мозга и всего организма. Успокаивается нервная система, приходят в равновесие все системы организма, активизируется восстановление клеток.

- занимайтесь физической культурой, пять минут каждый день вместо сидения у телевизора, закаливайтесь, нужно рассматривать как воспитание у организма способности быстро и правильно приспосабливаться к меняющимся внешним условиям и приучайте к этому ребенка вместе.

-соблюдайте режим труда и отдыха. Ведь физическое, умственное переутомление сопровождается объективными признаками нарушения состояния здоровья – от функциональных сдвигов до появления патологических симптомов и различных заболеваний.

-избегайте стрессовых ситуаций, ведь они приводят к снижению иммунитета, сердечно -сосудистым, онкологическим заболеваниям

-занимайтесь половым воспитанием подростков, ведь незнание аспектов полового воспитания ведет к психическим и физическим последствиям для здоровья и судьбы подростков

Старайтесь правильно питаться в определенное время и приучите к этому ребенка:

- тщательно пережевывайте пищу, т.е. смочите еду слюной для создания нужной для переваривания в желудке консистенции, очень облегчишь работу желудка;
 - еда должна быть вкусной, лучше переваривается, т.к. отличное настроение;
 - ничего не пить во время еды;
 - не употреблять наваристых бульонов (на их переваривание организм тратит 80% энергии), быстрее стареет организм;
 - разнообразить пищу;
 - хлеб желателен ржаной грубого помола, лучше вчерашний;
 - готовить и принимать пищу только в хорошем настроении, иначе пища будет неприятна и вредоносна («У злой жены и щи – яд»);
 - помнить: Всё, что выросло на солнце, сохраняет энергетическую ценность до конца хранения. Даже сушенное. Снижается питательная ценность, но не энергетическая.
- при покупке продуктов всегда делайте выбор в пользу тех, что ели наши родители, и тех, которые выросли в нашем крае. Наш организм генетически готов к их переработке.
- не переедать!
- не есть консервов, копченостей, жирного мяса, не увлекаться соленьями. «Не делайте из еды культ. Не наживайте едой проблемы. Будьте мудры».
- избегать контрастных температур в еде (холодное – горячее). Желудок испытывает стресс и нарушается процесс пищеварения;
- не пейте газированные напитки, они изменяют химическую среду ЖКТ. Они уничтожают родственных нам сожителей – микрофлору, – а это 40 160 000 полезных бактерий : кандиды, гнилостные бактерии и т.д., которые выделяют газы, яды, то есть продукты жизнедеятельности, отравляют нам кровь и жизнь.
- не есть чипсы, сухарики –они вызывают образование раковой клетки, которая растёт 15 лет и если ты создаешь ей условия роста
- не жуйте жвачку – она провоцирует заболевания желудочно- кишечного тракта. Жвачку мы жуем 10 часов, а при 4-х разовом питании в общей сложности процесс приема пищи 2 часа соответственно: $10:2=5$, т.е. пищеварительная система работает в 5 раз больше, «вхолостую». $130 \text{ лет} : 5 \text{ раз} = 26 \text{ лет}$, т.е. к 30 годам система изработается как у старца.

- для нормальной деятельности органов пищеварения и общего хорошего самочувствия ребенка важно с первых месяцев его жизни выработать привычку опорожнять кишечник в одно и то же время.

Научитесь правильно управлять эмоциями. Отрицательные эмоции способны не только спровоцировать различные расстройства, но и ухудшить течение и прогноз имеющегося у человека заболевания. Мечь, досада, разочарование, злословие, зломыслие, хвастовство, чувство вины, самокритика, страх, тревога, осуждения себя, беспокойство, сомнение, неуверенность возбудители будущих болезней.

-учитесь принимать любую ситуацию в своей жизни без претензий и обид.

-учитесь уважать другие МИРЫ, бережно к ним относиться. Мы частица Реальности, но и другой человек также частица и нас объединяет целое, Вселенная.

-учитесь давать и брать, закон Вселенной: сколько отдаёте, столько получаете.

-учитесь быть щедрыми, не расточительными, а щедрыми

-старайтесь не курить при детях, пассивное курение стимулирует накопление холестерина в крови, а это риск возникновения сердечнососудистых заболеваний.

-старайтесь, чтоб дети не видели, как вы употребляете алкогольные напитки, ведь дети учатся вредным привычкам от родителей. При каждом отравлении алкоголем погибает около 20 000 нейронов коры головного мозга (их около 17 млрд). Чем больше их погибает, тем большую нагрузку принимают оставшиеся. Нейроны не восстанавливаются! Поэтому, в конце концов, наступает нервно-психическое расстройство.

-при проявлении у подростков первичных признаков приобщения к наркомании, табакокурению, алкоголизации посещать всей семьей общественные организации наркоманов, алкоголиков, психологов, наркологов. Ведь все это ведет к серьезным заболеваниям внутренних органов и всего организма в целом.

-избегайте стрессовых ситуаций, ведь они приводят к снижению иммунитета, сердечно-сосудистым, онкологическим заболеваниям

-занимайтесь половым воспитанием подростков, ведь незнание аспектов полового воспитания ведет к психическим и физическим последствиям для здоровья и судьбы подростков

Трудитесь, двигайтесь, действуйте, творите, учитесь жить, набирайтесь жизненного опыта у окружающего мира. И помните! Каждый встретившийся вам человек-индивидуальность, твой Учитель, он дает тебе уроки к действию, чтобы вы каждую минуту совершенствовались, развивались, выстраивали свою

индивидуальную систему в жизни. Самую лучшую! Вы на это способны. Вы – личность.