

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Костромы «Детский сад №14»*

Газета для родителей

«О здоровье всерьёз»



«Календарь здоровья»

<i>1 марта</i>	<i>Международный день борьбы с наркоманией.</i>
<i>7 апреля</i>	<i>Всемирный день здоровья.</i>
<i>15 мая</i>	<i>Международный день семьи.</i>
<i>31 мая</i>	<i>Всемирный день без табака.</i>
<i>14 июня</i>	<i>Всемирный день донора крови.</i>
<i>10 сентября</i>	<i>Всемирный день профилактики самоубийств.</i>
<i>3 октября</i>	<i>День трезвости и борьбы с алкоголизмом.</i>
<i>10 октября</i>	<i>Всемирный день психического здоровья.</i>
<i>16 ноября</i>	<i>Всемирный день толерантности (терпимости).</i>
<i>18 ноября</i>	<i>Международный день отказа от курения.</i>
<i>1 декабря</i>	<i>Всемирный день борьбы со СПИДом.</i>



«Золотые правила воспитания»

(памятка для родителей)

- 1. Никогда не воспитывайте в плохом настроении. «Держать улыбку», потому что именно лицо - ваша визитная карточка.*
- 2. Ясно определите, что вы хотите от ребенка (и объясните это ему), а также узнайте, что он думает по этому поводу.*
- 3. Предоставьте ребенку самостоятельность, не контролируйте каждый его шаг.*
- 4. Не подсказывайте готовое решение, а подсказывайте возможные пути к нему и разбирайте с ребенком его правильные и ложные пути к цели.*
- 5. Не пропускайте момента, когда достигнут первый успех.*
- 6. Укажите ребенку на допущенную им ошибку и постарайтесь, чтобы он осознал ее.*
- 7. Оценивайте поступок, а не личность. Сущность человека и его отдельные поступки не одно и то же.*
- 8. Дайте ребенку ощутить (улыбнитесь, прикоснитесь), что сочувствуете ему, верите в него, несмотря на его оплошность.*
- 9. Воспитание - это последовательность целей.*
- 10. Воспитатель должен быть твердым, но добрым.*



«Семья как фактор укрепления

духовно-нравственного и социального здоровья детей»

(или 10 заповедей успешного родительства)

- 1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или – как ты хочешь. Помогни ему стать не тобой, а собой.*
- 2. Признавайте свои ошибки, просите прощения за неправильные действия и поступки, будьте справедливыми в оценке себя и других.*
- 3. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему: это необратимый закон благодарности.*
- 4. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо, что посеешь, то и взойдет.*
- 5. Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и будь уверен, ему его тяжела не меньше, чем тебе твоя. А может, и больше.*
- 6. Не унижай!*
- 7. Не мучь себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребенка, мучь – если можешь – и не делаешь.*
- 8. Умейте говорить со своим ребёнком так, как Вам хотелось, чтобы говорили с Вами, проявляя мягкость, исключая назидательность, грубость и хамство.*
- 9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому ребенку то, что не хотела бы, чтобы другие сделали твоему.*
- 10. Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачным, взрослым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.*



«Правильное питание – залог долголетия»

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма человека. К ним, прежде всего, нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей. С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов. Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма. Выделяем основные принципы рационального питания:

1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.
2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.
3. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).
4. Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).
5. Правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

Важнейшим компонентом питания являются белки. Источниками белка являются следующие продукты: мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.

Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению деятельности центральной нервной системы, изменениям в почках, коже, органах зрения. Жиры в достаточном количестве содержатся в таких продуктах питания, как яйца, печень, мясо, сало, рыба, молоко. Для детского питания хорошим источником жиров является сливочное масло. Ценны также и растительные жиры.

Углеводы являются основным источником энергии. Людям, занятым умственным или легким физическим трудом, требуется небольшое количество углеводов; при выполнении значительной физической работы и занятиях спортом потребность в углеводах увеличивается. Людям, склонным к полноте, можно снижать в пищевых рационах количество углеводов без особого ущерба для здоровья. Наиболее богаты углеводами растительные продукты: хлеб, крупы, макароны, картофель. «Чистым» углеводом является сахар.

Витамины - это такие вещества, которые необходимы организму в минимальных количествах для поддержания жизни. Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозу, но чаще встречаются гиповитаминозы, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище; это особенно заметно в зимние и весенние месяцы. Большинство гиповитаминозов характеризуется общими признаками: повышается утомляемость, наблюдается слабость, апатия, снижается работоспособность, падает сопротивляемость организма.

Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды. Взрослому на 1 кг массы тела требуется 40 мл воды в сутки, а ребенку 6-7 лет - 60 мл. Поэтому пищевой рацион должен быть составлен так, чтобы в каждый прием пищи ребенок получал обязательно одно жидкое блюдо.

Таким образом, чем более разнообразным будет пищевой рацион, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов он будет включать, тем больше вероятность, что организм получит все необходимые ему вещества.

При приготовлении пищи очень важно учитывать также вид кулинарно-технологической обработки продуктов. Наиболее щадящими, сохраняющими ценные вещества, являются такие способы обработки как варка без слива воды, припускание и пассирование для растительных продуктов, варка и тушение для мясных, запекание для молочных и рыбных продуктов.

Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания. Понятие «режим питания» включает регулярность питания, кратность питания, распределение суточного рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.

Если ребенок приучен завтракать, обедать и ужинать в определенное время, то к этому времени у него появляется аппетит, так как в организме начинается выделение пищевых соков. Несоблюдение режима питания может явиться причиной многих заболеваний, последствия которых сказываются не всегда сразу.

Частыми ограничениями для родителей бывает то, что дети отказываются есть те продукты, которые им необходимы, и требуют то, что совсем бесполезно. В этом случае можно посоветовать следующее:

1) Если ваш ребенок развил в себе склонность к какому-либо виду пищи и хочет есть его каждый день, позвольте ему, если продукт питателен, но только раз в день. При следующем приеме пищи кормите его тем, что едят остальные. Если он хочет съесть то, что вы считаете нежелательным, не нужно ему запрещать это есть

совсем. Постарайтесь сделать так, чтобы эта еда не стала для него запретным плодом, который, как известно сладок.

2) Никогда не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.

3) Не говорите: «Съешь все это, тебе это полезно». Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.

4) Не говорите: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.



«Влияние табакокурения на организм человека»

Если человек, закулив, продолжает курить и это становится постоянным фактором, начинает формироваться никотиновый синдром, или никотиновая токсикомания. Выделяют три стадии никотиновой токсикомании.

Первая стадия - бытовое курение. Человек курит эпизодически - 1-2 сигареты в неделю, в зависимости от ситуации. Затем возникает ежедневное курение до 3-5 сигарет в день. Курильщику кажется, что его работоспособность повышается, улучшается самочувствие.

Вторая стадия - привычное курение. Появляется навязчивое желание курить. Возникает зависимость от курения. В этой стадии ухудшается самочувствие: появляются головные боли, раздражительность, нарушается сон, повышается утомляемость.

Третья стадия - пристрастное курение. Зависимость носит физический характер. Возникает неодолимое желание курить. Развивается тяжелая абстиненция. Появляется привычка курить натошак, сразу после еды, нередко ночью.

«Родители, знаете ли вы, что...?»

1. У того, кто начал курить в возрасте 15 лет, риск смертности от рака легких увеличивается по сравнению с теми, кто начал курить после 25 лет (у мужчин - в 3,5 раза, у женщин - в 2,4 раза).

2. Курение является причиной 80% смертей среди больных раком легких и 90% - среди больных туберкулезом.

3. 50% курильщиков в развитых странах умрут от болезней, вызванных курением. Это рак легких, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

4. Длительность жизни человека, выкуривающего пачку и более сигарет в день, уменьшается на 7 лет по сравнению с некурящим.

5. Женщины, курящие во время беременности или пассивные курильщицы, имеют большую вероятность осложнений во время беременности, во время родов, рождения ребенка с низкой массой тела и маленькой головкой. Эти дети нередко отстают в физическом и умственном развитии, часто болеют, и у них высок риск заболевания раком легких.

«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»

(памятка для родителей)

Папы и Мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности современного ребенка составляет около 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.

Для того чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- 1. Приучать своего ребенка к гимнастике с 2 – 3 лет.*
- 2. Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.*
- 3. Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.*
- 4. Включать веселую и ритмичную музыку.*
- 5. Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.*
- 6. Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.*
- 7. Выполнять зарядку в течение 10 – 20 минут.*
- 8. Включать в комплекс зарядки не более 8 – 10 упражнений.*
- 9. Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.*
- 10. Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.*



**«Об опасностях компьютерной техники
для физического и психического здоровья детей»**

Бесконтрольное, ненормированное использование детьми компьютера и, с его помощью, компьютерных игр и глобальной компьютерной сети Интернет может привести к следующим печальным последствиям:

- ✓ *развитие Интернет - зависимости;*
- ✓ *развитие игровой зависимости (игромании).*
- ✓ **Классификация Интернет – зависимости**

1. Навязчивый веб-серфинг (бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации).

2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объемы переписки, участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети).

3. Игровая зависимость (навязчивое увлечение сетевыми компьютерными играми).

4. Навязчивая финансовая потребность (азартные игры в Сети, ненужные покупки в Интернет - магазинах или постоянные участия в Интернет - аукционах).

5. Киберсексуальная зависимость (навязчивое влечение к посещению сайтов соответствующей направленности, поиск единомышленников).

Критерии, по которым можно судить

об Интернет – зависимости

1. *Навязчивое желание проверить свой e-mail.*
2. *Постоянное ожидание следующего выхода в сеть.*
3. *Сокращение времени на прием пищи на работе и дома, еда перед монитором.*
4. *Вход в Интернет в процессе не связанной с ним работы.*
5. *Жалобы окружающих на то, что вы проводите слишком много времени в Интернете.*
6. *Более частая коммуникация с людьми on-line, чем при личной встрече.*
7. *Игнорирование домашних обязанностей, учебы или состояния своего здоровья.*
8. *Невозможность сократить время пребывания в Интернете.*
9. *Вход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности.*
10. *«Тайное» вхождение в Интернет в момент отсутствия родителей или других членов семьи.*

