



## **1 июня - Международный день защиты детей.**

Международный день защиты детей отмечается ежегодно более чем в 30 странах мира и является одним из наиболее старых международных праздников. Решение о его проведении было принято в 1925 году на Всемирной конференции в Женеве, посвященной вопросам благополучия детей. Впервые день защиты детей был проведен в 1950 году в 51 стране мира. ООН поддержала эту инициативу и объявила защиту прав, жизни и здоровья детей одним из приоритетных направлений своей деятельности.

**Главная цель Дня защиты детей – это заострить внимание общественности на реальных детских проблемах. Эта идея напрямую присутствует в названии праздника.**

## **Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка**

### **Памятка для населения**

В настоящее время остро встала проблема болезненности населения.

Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми.

**Секрет этой гармонии прост - здоровый образ жизни**

Результатом здорового образа жизни детей является физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле - здоровый дух».

**Каждый человек, особенно с возрастом, начинает осознавать истинную ценность своего здоровья. Поэтому формирование здорового образа жизни должно начинаться с самого детства.**

Здоровье – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни каждого человека. Наука утверждает, что, большинство людей, при соблюдении ими простых правил здорового образа жизни, могут жить до 100 лет и более.

### **Формирование здорового образа жизни**

Под задачей формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) понимается следование простым правилам и нормам, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья.

Можно выделить два типа факторов, оказывающих прямое и косвенное влияние на здоровье человека.

#### **К положительным факторам относятся:**

- рациональное питание;
- занятия физкультурой и спортом;
- соблюдение режима дня (сон);
- хорошие взаимоотношения с окружающими.

#### **К отрицательным факторам:**

- курение, алкоголь, наркотики;
- эмоциональная и психическая напряженность, стрессы;
- неблагоприятная экология.

Поэтому, учет факторов, влияющих на состояние здоровья и есть основная задача формирования здорового образа жизни.

**Факторы, определяющие здоровый образ жизни**

#### **Рациональное питание**

В вопросах существует ряд моментов, которые должны учитываться всеми. Во-первых, пища должна быть разнообразной и полноценной. Поэтому весьма вредно для здоровья однообразное питание, что приводит к различным расстройствам. Особенно это важно в детском и подростковом возрасте, когда организм растет и развивается, а нехватка необходимых веществ - приводит к дисбалансам в его развитии.

Систематическое недоедание и особенно переедание прямой путь к сокращению длительности жизни и ухудшению здоровья. В наше время более актуальны проблемы, связанные с перееданием, что приводит к ожирению.

Оптимально питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку. Людям, не соблюдающим режим питания, особенно это касается детей, со временем угрожает появление болезней пищеварения, гастритов, язв и др.

### Физкультура и спорт

Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет сидячий образ жизни и не занимается физкультурой или спортом, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение.

Любая регулярная физическая активность укрепляет скелет, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, благотворно влияет на нервную систему.

Ежедневная зарядка - обязательный минимум для каждого человека придерживающегося здорового образа жизни. В идеале она должна стать привычкой, как умывание по утрам.

Еще лучше регулярные тренировки. Полезно заниматься практически любым видом спорта на любительском уровне. Бег трусцой, фитнес, плавание - отличный выбор для поддержания и укрепления здоровья.

### Сон

Для нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон.

Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью, в течение дня чувствует себя усталым.

Точно определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Так как потребность во сне у разных людей неодинакова и зависит от многих факторов даже для одного человека. Но в среднем эта норма составляет около 8 часов, для детей 9.

Для нормального и спокойного сна необходимо за 1-1,5 часа до его начала прекратить напряженную

умственную работу. Кушать необходимо не позднее, чем за два часа до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи и крепкого сна. Спать следует в хорошо проветренном помещении, еще лучше приучить детей спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытыми окнами. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

Формирование здорового образа жизни необходимо начинать уже в детстве, не откладывая на потом, когда появятся серьезные проблемы со здоровьем из-за игнорирования простых правил.



Умеренное рациональное питание, регулярная физическая активность, следование режиму дня и сна, отсутствие вредных привычек позволят вам и вашим детям наслаждаться активной здоровой жизнью до глубокой старости.

**И помните, ваше здоровье - в ваших руках!**

**Здоровье детей - залог успешного обучения!**