

# Здоровье в твоих руках!

## статья для сборника «О здоровом образе жизни»

Енина О.А., учитель начальных классов  
МБОУ СОШ №22 г.Ставрополя, 2010

Жил мудрец, который знал все! Один человек захотел доказать, что мудрец не все знает. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, Мудрец, какая бабочка у меня в руках: живая или нет?» А сам думает: «Скажет живая, я умертвлю ее, скажет мертвая - выпущу». Мудрец, подумав, сказал: «Все в твоих руках».

Проблема здоровья относится к категории таких проблем, о которых вроде бы все знают всё: и как его сохранить, и чем его поправить, и что есть и пить, чтобы его не подорвать. И делаем мы для сохранения здоровья как будто бы все! Но по данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации только 10% школьников относятся к числу здоровых, 50% - имеют патологию, а 40% - относятся к группе риска. Так что актуальность этой проблемы налицо!

Правильное питание имеет важное значение, особенно в детском возрасте. Для детского организма пища является не только источником энергии, но и поставщиком веществ, жизненно необходимых для его роста и развития. Нет такого периода в жизни человека, в течение которого организм рос бы так же быстро, как в детском возрасте. Поэтому для правильного развития ребенка пища по количеству и качеству должна удовлетворять потребности организма. Кроме того, режим питания - необходимое условие для правильного развития, устойчивости детского организма к инфекциям и другим воздействиям внешней среды. Всем давно известно, что дети, питающиеся недостаточно и неполноценно, болеют во много раз чаще и тяжелее. Их интеллект ниже, чем у сверстников, питающихся полноценно и правильно.

Период детства характеризуется также усиленной двигательной активностью, на которую расходуется значительное количество энергии. Если питание построено неправильно, если пища поступает в организм в недостаточном количестве, то могут произойти задержка физического и психического развития ребенка. Нарушение в структуре его органов. Вот почему рациональное питание имеет важное значение, а важнейшим жизненно необходимым компонентом здорового питания являются витамины. Значение каждого из них трудно переоценить. Достаточно отсутствия или уменьшения одного из них, чтобы в работе организма начался сбой.

Первоисточником витаминов служат, главным образом, растения. Большинство витаминов встречается почти во всех растениях, но в разных их частях и в различных количествах. Некоторые — только в отдельных видах растений. Поэтому фрукты, ягоды, овощи, зелень должны являться обязательной составной частью ребенка.

От правильного питания зависит не только красота, здоровье, но и интеллект. По мнению экспертов, самыми полезными для головного мозга, а следовательно, и для ума отныне нужно считать следующие продукты:

1. Клюква - богатейший источник веществ, которые противостоят так называемым свободным радикалам;
2. Черника. Вещества, полезные для остроты зрения и слуха;
3. Свекла и капуста. Способствует развитию и росту детей, оказывает иммуностимулирующее действие;
4. Шпинат. Сохраняет молодость нервных клеток, а также помогает в познавательной деятельности мозга;
5. Жирная морская рыба (лососевые, тунец, сельдь, сардины). В морской рыбе также содержится фосфор, который улучшает дыхание тканей.

Известно также, что для мозга очень полезны все ягоды, фрукты и овощи, содержащие витамин С. Это черная смородина, все цитрусовые, сладкий и горький перец, зеленый лук, редис, шиповник.

Замедляет старение мозга и всего организма черный горький шоколад. Кусочек весом в 50 г стоит съесть ежедневно. К молочному шоколаду это не относится.

Дети, которые ежедневно сытно завтракают, лучше учатся и реже страдают от избыточного веса, чем их ровесники, которые отказываются от утреннего перекуса, даже если потом в течение дня они получают больше калорий.

"Незавтракающие" школьники во время серьезной умственной и физической нагрузки на уроках испытывают такой дефицит энергии, что переедают за обедом и ужином. Это приводит к отложению жира.

Зато у тех, кто не пренебрегает завтраком, не только в норме вес, но и лучше память, выше коэффициент интеллекта, они реже пропускают занятия. Поэтому посещение школьниками школьной столовой должно стать неотъемлемой частью каждого ученика! Специалисты по детскому питанию особенно рекомендуют на завтрак учащимся фрукты, молочные продукты и злаки, каши. Все эти продукты включены в меню школ.

Более половины населения земли ежедневно употребляют рис в пищу. Это часть культуры и цивилизации. Доказано, что рис может исправить недостатки основных витаминов и минералов, вызванный употреблением излишних полуфабрикатов, существующих в современном мире.

Гречка дает сытость и одновременно отлично очищает организм, наполняя его витаминами растительного происхождения.

Врачи всего мира наконец-то сошлись в перечне самых вредных продуктов для детей:

1. Сладкие газированные напитки (созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания)
2. Картофельные чипсы (приготовленные не из цельного картофеля, а из пюре).

3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивают высочайшую калорийность, и желание есть снова и снова.
4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, свиная шкурка, нутряной жир. Но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

В форме пропаганды рационального питания, я как классный руководитель проводила лекции для родителей: « Как правильно питаться», « Витаминизация»- витаминный чай весной и осенью, « Правильное питание- залог здоровья младших школьников». Постоянно провожу действующие тематические занятия, беседы, и т. п. Для этой цели я предлагаю комплекс методов, включающих специально разработанный «Уголок для родителей», книжки-передвижки, темы бесед для индивидуальной работы с родителями о детском питании.

Для активизации творческой деятельности учащихся оформляем уголок здоровья "Если хочешь быть здоров». Рубрики уголка меняющиеся интересные высказывания о здоровье, пословицы, мой режим дня, это интересно, всевозможные памятки, рисунки.

Ни одно школьное мероприятие не проходит без нашего участия. Особенно если это касается здорового образа жизни. Мы уже очень много знаем и стараемся своими знаниями поделиться как с младшими учениками, так и со сверстниками. Мне очень приятно, что дети интересной информацией делятся со своими родителями, обсуждают ее и о результатах говорят в классе.

Очень часто материал для уголка помогают оформить родители.

Как показывает мой опыт, работа с родителями эффективна, если проводится не от случая к случаю, а повседневно. Использование этих методов поможет донести до родителей тот необходимый минимум знаний о питании детей младшего возраста, которые они смогут закреплять в привычках малышей.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому все здорово! ». Здоровье - это вершина, на которую каждый должен подняться сам! Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда.

Но здоровье детей младшего школьного возраста зависит и от их родителей. Поэтому каждый родитель должен помочь своему ребенку с раннего возраста вести активный и здоровый образ жизни, правильно питаться, употреблять витамины, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Человек сам творец своего здоровья!

