Сан бюллетень

Здоровый образ жизни

Семь способов сохранить здоровья школьника

Как же выдержать неподъемную учебную нагрузку и при этом сохранить здоровье?

1. Соблюдать режим дня

Справляться с учебными нагрузками гораздо легче, если Вы будете вставать, гулять, делать уроки и отправляться в кровать примерно в одно и то же время. Младшие школьники не должны ложиться спать позже 21 - 22 часов. Старшеклассникам тоже надо хорошо высыпаться, ложиться не позднее 23 часов.

2. Чередовать нагрузки

Почти полдня ребенок проводит в сидячем, малоподвижном положении. Кровь из-за этого циркулирует плохо, а в мозг попадает мало кислорода. От усталости и переутомления спасет чередование умственных и подвижных нагрузок .

(спортивная секция, плавание).

3. Пить витамины

Осенью надо особенно заботиться о здоровье. Ведь организм еще не до конца привык к низким температурам, и можно с легкостью подхватить простуду. А частые болезни, как известно, изматывают организм и усиливают усталость. Витамины вас спасут!

4. Правильно питаться

Чтобы лучше справлялся с нагрузками, питание должно быть разнообразным, полноценным, богатым витаминами и микроэлементами. Полезны для нормальной работы головного мозга мясо, рыба, яйца, творог, кефир, бананы и морепродукты. Не уплетайте много сладкого. Переизбыток вредных простых углеводов, вопреки распространенному мнению, только мешает быть бодрым и активным. А вот кусочек черного шоколада не навредит

5. Говорить о хорошем

Февраль, конечно, не самый приятный месяц в году, но ведь совсем скоро весна, каникулы. В выходные начните всей семьей готовиться к праздникам. Вместе попробуйте смастерить подарки своими руками.

6. Выключить телевизор и компьютер

Эти технические средства утомляют глаза, портят осанку и забирают время, которое можно потратить на прогулку или занятия спортом. Первоклашкам не стоит сидеть перед телевизором или играть на компьютере больше часа в день. Со старшеклассниками все намного сложнее. Для Вас монитор и процессор - рабочие инструменты, которые помогают в написании реферата, доклада, контрольной. Если Вы вынуждены

заниматься за компьютером часами, делайте перерывы и выполняйте зарядку для глаз и комплекс

Сидеть перед монитором нужно прямо, опираясь на спинку стула, чуть наклонив голову вперед, ноги всей стопой опираются на пол или подставку. Стул на 3-5 см задвинут под стол. Неправильная посадка приведет к появлению проблем не только со зрением, но и с позвоночником.

С целью профилактики можно выполнять гимнастику для глаз.

1. Крепко зажмурить глаза (3-5 сек.), открыть их и посмотреть вдаль (5-7 сек.). Повторить 4-5 раз.

2. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно (5-7 сек.). Повторить 4-5 раз.

3. Сделать 4-5 круговых движений глазными яблоками в правую сторону, столько же в левую сторону, после чего посмотреть вдаль на счет (6 сек.). Повторить 1-2 раза.

7. Заваривать травяные сборы

Иногда дети, перегруженные знаниями и огромным количеством новой, сложной информации, не могут уснуть по ночам. После школы или перед сном можно заварить успокаивающий травяной чай (душица, зверобой, мята). Он поможет расслабиться эмоциональное напряжение.

Где сидели А и В?

Недостаток витаминов влечет к авитаминозу

В день необходимо съедать не менее 400 граммов фруктов. Но не за один раз, а в четыре - пять приёмов.

Витамин А оказывает влияние на рост организма, на устойчивость его по отношению к инфекциям. Он необходим для поддержания нормального зрения, состояния кожи и слизистых оболочек. Содержится витамин А в большом количестве в рыбьем жире, сливках, сливочном масле, яичном желтке, печени. В некоторых растительных продуктах: моркови, салате, шпинате, помидорах, зеленом горошке, абрикосах,

апельсинах — содержится каротин — провитамин А, превращающийся в организме в витамин А.

Витамин D способствует образованию костной ткани и стимулирует рост организма. При недостатке в пище витамина D нарушается нормальное усвоение организмом кальция и фосфора, что ведет к возникновению рахита. Наибольшее количество витамина D содержится в рыбьем жире, яичном желтке, печени, икре рыб. В молоке и сливочном масле витамин D содержится в небольшом количестве.

Витамин К участвует в тканевом дыхании, способствует сохранению нормальной свертываемости крови. Этот витамин синтезируется в организме бактериями кишечника. Недостаток его. может возникнуть при заболеваниях органов пищеварения или при приеме различных антибактериальных препаратов.

Витамин. К содержится в основном в помидорах, в зеленых частях растений, шпинате, капусте, крапиве.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, виляет на белковый и углеводный обмены, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям. Этот витамин содержится во многих свежих овощах и фруктах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черной смородины, черноплодной рябины, облепихи, крыжовника, цитрусовые, капуста, картофель, лиственные овощи.

Группа витаминов В состоит из 15 биологически активных, растворимых в воде, самостоятельных витаминов, принимающих участие в многообразных процессах обмена веществ в организме.

Витамины этой группы сдержатся в пивных и пекарских дрожжах, гречневой и овсяной крупе, ржаном, хлебе, молоке, мясе, печены, яичном желтке, зеленой части растений.

Витамин Е влияет на функцию эндокринных желез, на обмен белков, углеводов. Больше всего этого витамина содержится в зернах кукурузы, в моркови, капусте, зеленом горохе, яйцах, мясных и рыбных продуктах, в сливочном и оливковом масле.

Правильное питание залог вашего здоровья!

Виды витаминной недостаточности

АВИТАМИНОЗ

Отсутствие в организме какого-либо витамина

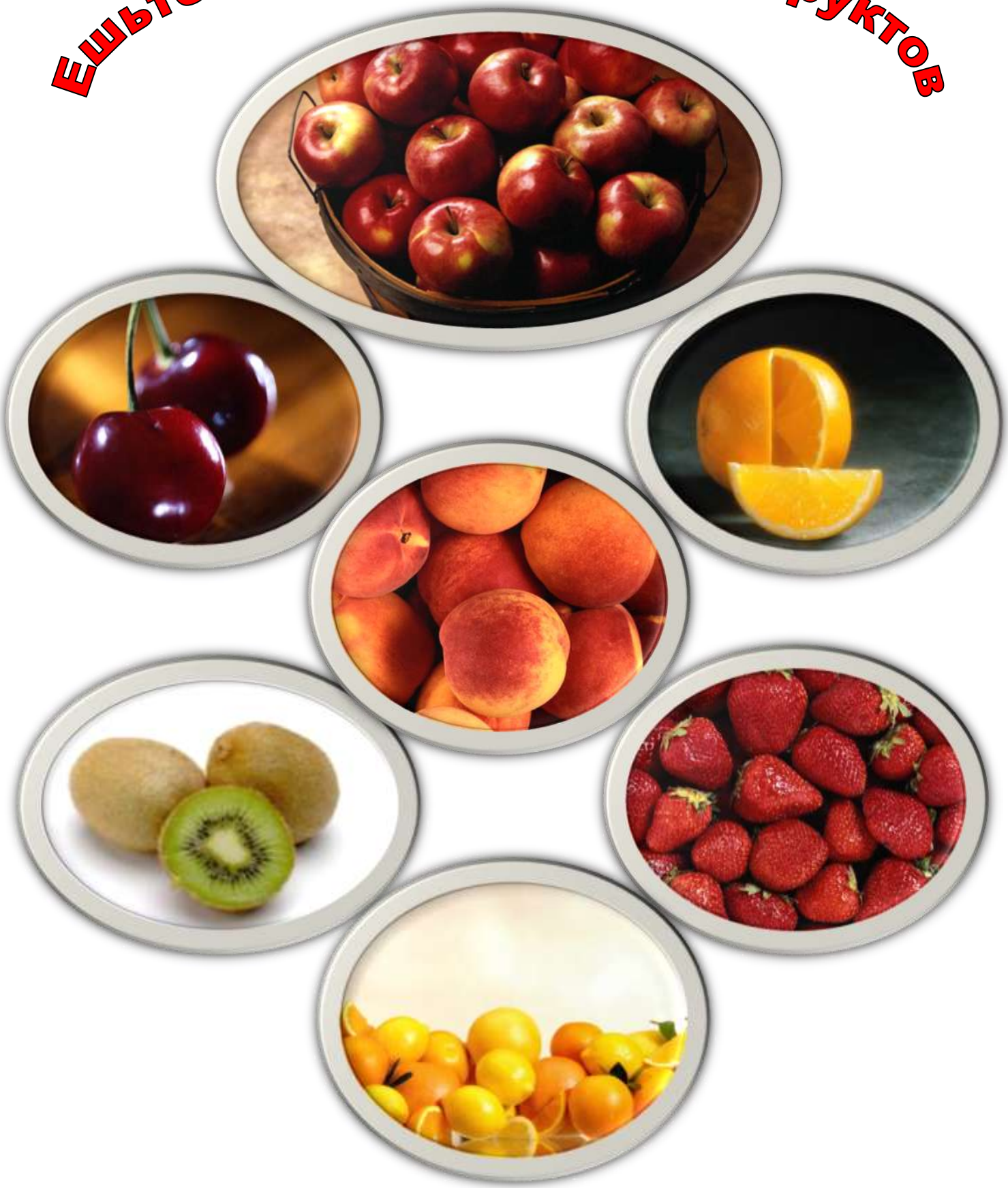
Цинга, рахит, куриная слепота, пеллагра, бери-бери

ГИПОВИТАМИНОЗ

Частичная недостаточность витамина

Быстрая утомляемость, пониженная работоспособность, повышенная раздражимость, снижение сопротивляемости к инфекциям

Ешьте больше овощей и фруктов



Медицинская сестра Лыкова М. Н.