

Здоровья
Слагаем
мы
в
этом
режиме



Режим



Правильное
питание



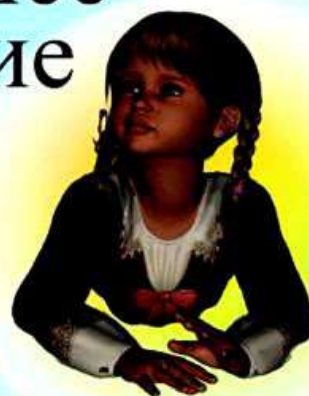
сон

Полноценный

Хорошее
настроение



Свежий
воздух



Занятие
спортом



Слава семье
за доброту

Профилактика

простудных
заболеваний



В первую очередь организм должен быть изнутри подготовлен к атаке вируса. Весной большинство детишек страдает авитаминозом, иммунитет ослаблен, поэтому необходимо пополнить запас витаминов в организме.

Можно приобрести в аптеке комплекс витаминов и обязательно включить в рацион питания побольше овощей и фруктов. В самый разгар эпидемии можно давать противовирусные препараты для профилактики простудных заболеваний, в состав которых входит интерферон.

С внешней стороны можно защититься от гриппа также несколькими способами. Самое главное - это соблюдение правил личной гигиены.

Должны без напоминаний зайдя в дом с улицы вымыть руки с мылом. Желательно, чтобы с собой всегда были влажные бактерицидные салфетки, которыми можно бы протереть руки после поездки в общественном транспорте или после посещения школьного туалета.

Не забываем и о народных средствах. Бусы из чеснока отличное средство от гриппа, дыша его парами обезопасим себя от заражения.



Слава
детям
за
здоровье

Правильное питание



Важный компонент в рационе школьника - железо. Оно снабжает мозг кислородом, усиливает защиту организма от негативных внешних воздействий. Лучше всего организм усваивает его из продуктов животного происхождения - мяса, печени. Растущему организму необходимо достаточное количество йода, нехватка которого может отразиться на умственном развитии ребенка. Он есть в морской рыбе и морепродуктах - блюда из них должны быть на столе учащегося 2-3 раза в неделю. Для приготовления пищи очень полезно применять йодированную соль.

Вместе с морской рыбой детский организм получит также незаменимые омега-3 жирные кислоты, активизирующие работу мозга, укрепляющие сердечно-сосудистую систему ребенка и повышающие концентрацию его внимания. Ими особо богаты жирные сорта рыбы (лосось, тунец, сардины), грецкие и миндальные орехи, а также некоторые овощи - капуста, кабачок, тыква, зеленые салаты.



Выводятся
Слагаемые

Прогулки на свежем воздухе



Прогулки пешком на свежем воздухе оказывают очень полезное влияние на организм человека. Помимо общего укрепляющего воздействия происходит ряд изменений: учащается дыхание, усиливается работа сердца, кровеносная система работает лучше. Как следствие улучшается обмен веществ, выделяется пот, что способствует выведению шлаков из организма.

Кроме этого пешие прогулки укрепляют мышцы всего тела, связки и суставы, опорно-двигательный аппарат в целом. Также они способствуют формированию правильной осанки. Не говоря уже о том, что прогулки пешком, в том случае, если Вы страдаете лишним весом, помогут Вам от него избавиться, сжигая лишний жир. В целом во время ходьбы в организме происходит встряска всех жидкостей. Это происходит всякий раз, когда Вы делаете шаг. Таким образом прогулка предотвратит Ваш организм от элементарного застаивания. Во время прогулки Вы двигаетесь. А движение очень необходимо нашему организму. Это заряжает его энергией, дает ему силу. В результате организм

становится
выносливее, по
вышается имму
нитет и, как результат,
Вы меньше болеете.



Слагаем
завод

Профилактика

Ухаживаем за зубами.

1. Сколько раз чистить?

Одни стоматологи считают, что достаточно утром и вечером, другие – чуть ли не после каждой еды. А третьи и вовсе утверждают, что чистка зубов повреждает эмаль.

Лучше, говорят они, зубы полоскать. И все же большинство склоняется к тому, что достаточно чистить зубы дважды в день.

2. Как правильно чистить зубы?

При обработке зубов щеткой не надо нажимать на переднюю поверхность зубов, а то и впрямь можно стереть эмаль. Движения должны быть выметающими (будто метете пыль из углов).

После еды полезно прополоскать рот или погрызть яблоко.

Как часто нужно ходить к стоматологу ?

!!! Посещать стоматолога необходимо **МИНИМУМ РАЗ В ГОД**, а не тогда, когда заболели зубы.

!!! Стоматологи рекомендуют **ДВЕ ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ**: мягкую (утреннюю) и средней жесткости (на ночь).

