

## **Всемирный день здоровья**



Здоровье – это самая главная составляющая долгой и счастливой человеческой жизни. Здоровая нация – основа каждого государства.

Вот почему 7 апреля – Международный день здоровья

*Планета день здоровья отмечает,  
И каждый празднует, как может, праздник сей:  
Кто поздравления для близких составляет.  
Другие – ждут хороших новостей.  
Желать на праздник принято здоровья,  
Да столько, чтоб зараз не унести,  
Пусть день веселым будет, счастья-полным.  
А вас поздравить мы сочтем за честь.*

Идея всемирного дня здоровья была выдвинута на первой сессии всемирной ассамблеи здравоохранения в 1948 году. С 1950 года праздник отмечается ежегодно 7 апреля.

### **Азбука здоровья или десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей**

**Совет 1.** Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

**Совет 2.** Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

**Совет 3.** Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон – лучшая профилактика утомления и болезней.

**Совет 4.** Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т.д.)

**Совет 5.** Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами – солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма.

**Совет 6.** Помните, что в движении – жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, – залог здоровья ребенка.

**Совет 7.** Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

**Совет 8.** Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает,



не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врач.

**Совет 9.** Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для жизни.

**Совет 10.** Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка. о том, как научить его укреплять свое здоровье.

### ***Жевательная резинка: польза или вред?***

- Жевательная резинка не может сравниться с зубной щеткой. При жевании очищается только одна сторона зубов-жевательная.
- Постоянное жевание может оказывать вредное влияние на состояние височно-нижнечелюстного сустава, который соединяет височную кость и нижнюю челюсть.
- Жевательная резинка вызывает выделение желудочного сока. Как утверждают гастроэнтерологи, жевание на голодный желудок может привести к появлению или обострению гастрита.
- Жевательные резинки, содержащие сахар, способствуют развитию кариеса (кислая среда, возникающая в полости рта при распаде сахаросодержащих продуктов, создает условия для развития кариесогенных микробов)
- Жевание сопровождается обильным выделением слюны, за счет чего происходит частичное очищение зубов и удаление остатков пищи.
- Жевание резинки способствует развитию жевательной мускулатуры, замыканию рта и опосредованно-формированию носового дыхания.
- Жевание также укрепляет десны, что является профилактикой пародонтита.
- Жевательные резинки с заменителями сахара (сорбитол, ксилит) восстанавливают кислотно-щелочной баланс в полости рта.

### **ЗАПОМНИТЕ:**

- \* Жевательная резинка может оказать полезное действие, если не злоупотреблять ею; жевать следует непродолжительное время после еды;
- \* Отдавать предпочтение жевательным резинкам, содержащим сахарозаменители;
- \* Заменить чистку зубов жевание резинки не может.

