

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

*«Здоровье свыше нам дано,
учись, человек, беречь его!»*

Окружающая среда нашего города, сильно влияет на здоровье детей – это состояние воздушного бассейна, шум, большое количество людей, интенсивные транспортные потоки, наличие атомной станции, территориальная удалённость значимых для человека объектов в городе.

Здоровье и болезнь человека - производное окружающей и социальной среды. Здоровье нельзя рассматривать как нечто независимое, автономное. Человек - часть природы. Поэтому изменение окружающей природы неизменно приведёт и к изменению здоровья человека.

Здоровье человека - это синтетическая категория, включающая в себя, кроме физиологической, нравственную, интеллектуальную и психическую составляющие. Отсюда в той или иной степени болен не только тот человек, кто имеет хроническое заболевание или физические дефекты, но и тот, кто отличается нравственной патологией, ослабленным интеллектом, неустойчивой психикой. Здоровье человека есть опосредованный показатель состояния окружающей среды.

Наиболее страдает детский организм, т.к. его иммунная система ещё не окрепла, а молодой развивающийся организм потребляет наряду с полезными веществами массу вредных, порой "оседающих" в организме надолго.

А возможно ли вести здоровый образ жизни без взаимодействия с природой? Нет, потому что человек и природа неотделимы и тесно связаны друг с другом. Природа является естественной средой обитания человека, он не может жить без воды, воздуха, земли и т.д. Потому что ему нужно чем то питаться, во что то одеваться, где то жить и конечно же чем то дышать.

Пребывание человека в природе поддерживает и укрепляет его здоровье: снимает усталость, поднимает настроение. Люди закаляются с помощью воздуха, солнца и воды. Природные условия помогают человеку выполнять гигиенические правила, используя воду, содержать себя своё жилище и одежду в чистоте, употреблять в пищу чистые продукты, которые помогают сохранять здоровье. Растения задерживают пыль и вредные вещества, приглушают шум, защищают от ветра, очищают и увлажняют воздух. Общение с домашними питомцами – животными и растениями – поднимает человеку настроение, помогает снять усталость. Многие растения

и животные имеют лекарственные свойства и используются человеком для лечения. Например, прогулки в сосновом бору, купание в морской воде помогают предупредить и излечить некоторые болезни человека.

Для сохранения здоровья детям необходимо получать рациональное питание, которое включает в себя большое разнообразие овощей, фруктов, молочных продуктов и т.д. , полноценный сон и уход, заниматься физической культурой на свежем воздухе и прогулки.

Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка» Закон РФ « Об образовании» (п1. ст18)

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Поэтому наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в здоровом образе жизни. Поэтому напоминаем родителям о необходимости соблюдения режима дня т.к. это является основой формирования биоритмов в деятельности организма. Формирование биоритмов пищевого возбуждения, сна и активного бодрствования способствует нормальному функционированию внутренних органов. мы призываем родителей к ведению здорового образа жизни, что может послужить примером и побудить детей к активному отдыху на свежем воздухе.

Несмотря на превратности климата, дети не должны страдать от отсутствия «зеленого, живого и прекрасного». Комнату можно украсить зелеными, цветущими комнатными растениями, которые играют эстетическую и гигиеническую роль: улучшают наше настроение, увлажняют атмосферу и выделяют в нее полезные вещества – фитонциды, убивают микроорганизмы. Чем больше в комнате растений, тем чище атмосфера, тем больше в ней кислорода и меньше микробов.

Будущее человечества зависит от чистого воздуха, воды, лесных массивов. Только правильное отношение к природе позволит будущим поколениям быть здоровыми и счастливыми. Не загрязняйте природу!

Родная природа – могущественный источник, из которого человек черпает знания и впечатления. Мы рождены природой и никогда не потеряем связи с ней.

Давайте будем беречь планету,
Во всей вселенной похожей нет;
Во всей вселенной совсем одна,
Что будет делать без нас она?