

СОВЕТЫ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

(По сохранению и укреплению здоровья)

Ни для кого не секрет, что главная защита организма — это иммунитет, и сила его зависит от вашего образа жизни. Если беречь себя от всего на свете, не выходить на улицу, потому что прохладно, не выезжать на природу, потому что слишком душно и не купаться в водоёме, потому что страшно, можно начать болеть и чахнуть, сидя дома в четырёх стенах.

Здоровье вашего организма сохраняется благодаря иммунитету, который встречает болезнь и принимает весь удар на себя. Жить полноценной жизнью и не бояться всего вокруг (особенно простого сквозняка) можно только укрепляя свой иммунитет!

Если рассмотреть альтернативный вариант, в котором человек, наоборот, слишком надеется на силы своего организма, пренебрегает отдыхом и не думает о последствиях, мы всё равно придём к выводу о том, что укреплять иммунитет нужно, и никакие отговорки не принимаются!

Иммунитет человека на 50% зависит от наследственности, остальные 50% полностью зависят от образа жизни, в частности, от:

Питания;

Физической активности;

Режима сна.

Если хотя бы один из этих пунктов не учитывается человеком, иммунитет стремительно ослабевает. Для восстановления иммунитета и его дальнейшего укрепления есть несколько верных способов:

1. Нормализовать питание.

И снова мы вернулись к питанию. Как ни крути, а основа остаётся основой во всех вопросах! Именно в правильном питании таится секрет крепкого иммунитета. И это не просто слова. В вашем питании обязательно должны присутствовать такие продукты, как кефир, гречневая и овсяная крупа, молочные продукты, разнообразные фрукты, свежие овощи и обязательно морепродукты. А если хотите восполнить запас витаминов, следующий список специально для вас! Наиболее значимыми для иммунной системы являются витамины А, В5, С, D, F, РР:

Витамин А: рыбий жир, печень куриная, печень говяжья, печень трески. Растительная пища: морковь, брокколи, сладкий картофель батат.

Витамин В5: печень, почки, сердце, яичный желток, молочные продукты, рыба. Бобовые культуры (фасоль, горох, чечевица, бобы), орехи (арахис, фундук), листовые овощи (шпинат, салат, лук), чеснок, гречневая и овсяная крупы.

Витамин С: шиповник, сладкий перец, цитрусовые, облепиха, киви, яблоки.

Витамин D: говяжья печень, печень трески, палтуса, океанические сорта рыбы (сельдь, скумбрия, макрель, тунец), говядина, яичные желтки, растительное масло (особенно кукурузное, подсолнечное, оливковое), цельное молоко, йогурт, зерновой хлеб, грибы, петрушка.

Витамин F: орехи: грецкие, арахис, миндаль, фундук. Растительное масло: подсолнечное, оливковое, кунжутное. Морская рыба: макрель, сельдь, лосось. Фрукты и ягоды: авокадо, чернослив, чёрная смородина, черника. Рыбий жир.

Витамин PP: говяжья печень, свинина, сыр, рыба, молоко, яйца, почки, белое мясо курицы. В растительных источниках больше в: брокколи, моркови, картофеле, помидорах, бобовых, арахисе, финиках, продуктах из злаков, кукурузной муке и проростках пшеницы. Травы: щавель, шалфей, корень лопуха, люцерна, плоды шиповника, красный клевер, кайенский перец, песчанка, листья малины, ромашка, мята перечная, женьшень, хвощ, хмель, очанка, семя фенхеля, крапива, петрушка, овёс, одуванчик.

Всегда бери с собою в школу фрукт. По всем правилам здорового питания его нужно скушать после второго урока. Это придаст тебе сил до конца учебного дня!

2. Закаливание.

Этот процесс очень увлекателен! Тот, кто уже испытал закаливание, могут подтвердить, что простуды в течение года им больше не страшны! Закалённые люди действительно не болеют ОРЗ, ОРВИ и гриппом!

В чём же волшебство этого метода? Всё просто — тренируется терморегуляция организма. При резкой смене условий окружающей среды закалённый организм приспосабливается в считанные минуты, приводит в норму температуру внутренних органов без существенных затрат энергии. Укрепляются сосуды и капилляры, а это бесценно для профилактики, к примеру, варикозного расширения вен.

Сам процесс закаливания вовсе не обязывает вас становиться «моржом» и нырять в прорубь в лютый мороз. Закаливаться можно дома, начав с обычного контрастного душа! Чередуйте тёплую воду с холодной, кричите, топайте ногами, хлопайте в ладоши — это всё ваши эмоции, именно через позитив происходит оздоровление!

3. Активный образ жизни.

Свою физическую активность можно повышать, не внося существенных изменений в свой график:

вместо лифта проходи 3-5 этажей (а, может, тебе под силу и 10!) пешком;

выходи на 1 остановку раньше и иди пешком до работы (дома, магазина);

почаще пересаживайся из машины на велосипед и проезжай по привычному маршруту без пробок;

не ищи место в общественном транспорте, опережая пожилых женщин с тележками, а спокойно езжай стоя;

во время прогулок не сиди на лавочках, а несколько раз пройди по парку или скверу;

захвати на прогулку набор для бадминтона или фрисби;

В моих рекомендациях нет совершенно ничего сложного, всё это вам под силу!

Рекомендую посетить СПб ГУЗ "Городской центр медицинской профилактики,\ расположенный на ул.Итальянская, д.25

Тел/факс. 571-70-33

Санкт-Петербургское государственное казенное учреждение здравоохранения «Городской центр медицинской профилактики» оказывает методическую помощь медицинским учреждениям, ведомствам в реализации мероприятий по профилактике заболеваний и популяризации здорового образа жизни средствами и методами гигиенического обучения и воспитания.

Сайт: <http://gcmp.ru/>

Желаю здоровья!