**Концепция Всемирной организации здравоохранения, сформулированная в 1946 г., гласит: *«Здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия человека, а не только отсутствие заболеваний или немощи».* Поэтому мы должны научиться критически относиться к своему поведению, верить в собственные силы, уметь моделировать свою жизнь, реализовывать свои планы, принимать рациональные решения, осознанно относиться к своему здоровью и физической культуре, находить альтернативные употреблению алкоголя и табака модели поведения, сопротивляться давлению окружающего мира.**

**Детство - самый важный этап в жизни человека, фундамент всей его судьбы, его здоровья. Согласно исследованию специалистов, 75% болезней взрослых заложено в детстве. Т. о., залогом успешного развития нашего общества является здоровье подрастающего поколения.**

**Открывая на школьном сайте «Страницу здоровья», мы не ставим грандиозные задачи спасения человечества, но верим, что небольшими лекциями о здоровье, не слишком назидательными напоминаниями о пользе физических упражнений, дружескими советами можно добиться пусть маленьких, но позитивных изменений в отношении к своему здоровью у всех нас!**

**Полезные ссылки**

[**Профилактика гриппа**](http://pushkinomou3.ucoz.ru/klassnyj_chas_dlja_uchashhikhsja_nachalnoj_shkoly_.docx)

[**Памятка «Осторожно: грипп!»**](http://pushkinomou3.ucoz.ru/attention-gripp.pdf)

[**Памятка"Гепатит А"**](http://pushkinomou3.ucoz.ru/vezer/gepatit_a.docx)

**Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ и Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2012 г. № 213н/178 "Об утверждении методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений”**[**http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70063904/**](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70063904/)

|  |
| --- |
| [http://healthy-news.narod.ru](http://healthy-news.narod.ru/) - Интересные факты о здоровье |
| [http://www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru/) - Российский интернет-портал о здоровом образе жизни |
| [http://www.zdoroviedetey.ru](http://www.zdoroviedetey.ru/news) - Сайт о здоровье детей |

***Школьное питание* *– это залог
здоровья подрастающего поколения.***

**Здоровое питание – один из важных факторов, определяющих здоровье человека. Горячее питание детей во время пребывания в школе является одним из важных условий поддержания их здоровья и способности к эффективному обучению. Хорошая организация школьного питания ведет к улучшению показателей уровня здоровья детей. Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию детей и подростков, создаст условия к их адаптации к современной жизни. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. В Законе Российской Федерации «Об образовании» сохранена обязанность образовательного учреждения организовывать питание обучающихся, выделять помещение для питания детей, предусматривать перерыв достаточной продолжительности для приёма пиши. Школьный возраст является тем периодом, когда происходит основное развитие ребенка и формируется образ жизни, включая тип питания. В школе существуют эффективные возможности  для проведения работы по охране здоровья и здоровому питанию. Организованное школьное питание регламентируется санитарными правилами и нормами, и поэтому в значительной степени удовлетворяет принципам рационального питания. Многие обучающиеся имеют слабое представление о правильном питании как составляющей части здорового образа жизни. Основные проблемы питания школьников связаны с нарушением режима питания вне стен школы, злоупотреблением чипсами, газированными напитками, сухариками, шоколадными батончиками и т.д. Обычно это связано с недостаточной информированностью и попустительством со стороны родителей. Питание современного человека становится основным фактором риска развития многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, сердечно - сосудистой системы и онкологических процессов. Пропаганда здорового питания важна потому, что привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются человеком до старости. Формируются эти привычки в семье и системе организованного детского питания.**



***Прямо повлиять на семейный уклад практически невозможно.
Поэтому школьная столовая - это то место,
где растущий человек приучается к здоровому питанию.***

[**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**](http://pushkinomou3.ucoz.ru/zdorovoe_pitanie.ppt)**(презентация)**

Лекция "Грусть-тоска меня съедает, но тоску мы заедим!"

****

**Солнца все меньше, холодных и дождливых дней все больше. Впереди долгая, может быть, морозная зима. Не удивительно, что хандра – верная спутница осени. Однако справиться с тоской можно и даже нужно. Физическая активность, общение с друзьями и просто приятными людьми, а еще правильное питание – все это обязательно вам поможет. Итак, что же должно быть на нашем столе, чтобы настроение, несмотря на осень, было позитивным. Знакомьтесь! Позитивное меню!**

**1) Ягоды и фрукты;
2) Молоко и каша;
3) Овощи;
4) Мясо;
5) Сладости.**

**Рассмотрим каждый пункт нашего меню подробнее.**

**Ягоды и фрукты

Одним из лучших средств от тоски по праву считаются бананы. Они содержат так называемый «элемент счастья» мескалин. Он заметно повышает настроение и жизненный тонус. Банан – идеальный осенний завтрак. Этот фрукт содержит натуральные сахара, которые в сочетании с клетчаткой дают заряд бодрости на целый день. Но не увлекайтесь, одного банана вполне достаточно, иначе борьба с депрессией непременно отразится на фигуре.**

**Молоко и каша

Не зря в туманном Альбионе, с его моросящими дождями и редкими солнечными деньками, так уважают овсянку! Геркулес не только содержит множество витаминов и минеральных веществ, но и выводит токсины, избавляет от бессонницы и приводит в порядок нервы. А запить овсянку лучше молоком или кефиром. Ведь молочные продукты – прекрасный источник витаминов группы В. В стрессовых ситуациях потребность организма в этих витаминах увеличивается почти в 5 раз. Антидепрессантным эффектом обладают также сыры твердых сортов.**

**Овощи

Среди овощей лучшим средством от тоски считается капуста брокколи. В ней имеются витамины группы В, А, С, Е, РР и много полезных микроэлементов. Но особенно ценится брокколи за большое количество фолиевой кислоты, которая способствует нейтрализации тревожных состояний, помогает снять эмоциональное напряжение и обрести чувство гармонии.**

**Мясо

Споры о полезности мяса при депрессивных расстройствах ведутся давно. Но все чаще ученые утверждают, что нехватка красного мяса в рационе способствует появлению тревожных состояний. Однако исследователи предупреждают, что такие выводы применимы только к двум видам мяса – говядине и баранине. При этом не рекомендуется потреблять больше 70 г красного мяса в день. Не стоит забывать и о птице. Особенно хороши для осеннего меню блюда из индейки.**

**Сладости

Торты и пирожные – не самый прямой путь к счастью. Чем чаще мы едим сладкое, тем больше нам его нужно, чтобы заглушить грустные мысли. Проблему решит «правильный» шоколад в «гомеопатических» дозах. Чтобы поднять настроение, вполне достаточно съесть 20–30 г горького шоколада в первой половине дня. Приятного аппетита и позитивного настроения всем этой осенью!**

Лекции о фаст-фуде

***Хорошо всем известную пословицу о твоем друге можно справедливо переиначит следующим образом: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты»! Если человек придерживается нормальной, сбалансированной системы питания, значит, он ответственно относится к своему здоровью, собирается жить долго и счастливо. Но в случае поглощения в неприличных количествах гамбургеров, чипсов и кока-колы можно с уверенностью утверждать, что человеку «плевать», как он выглядит, сколько он проживет и будет ли эта жизнь качественной. В последующих лекциях предлагаю поговорить именно о вопросах питания. А начнем мы с неприятного звукового сочетания «фаст-фуд», в котором явно слышится некоторая агрессия.***

 **Лекция 1. Фаст-фуд: что это такое и с чем его едят**

**Термин западного происхождения – фаст-фуд (быстрая пища) - уже давно укрепился в обиходе русского человека как синоним пищи вредной и нездоровой. Но в тоже время, заведения.продающие фаст-фуд, пользуются успехом, и с каждым днём их становится всё больше.**

**И это не удивительно, потому что подобные кафе очень удобны тем, что в них можно быстро перекусить, не тратя время на приготовление пищи, при этом за сравнительно небольшую плату.****Кроме того, что эта пища достаточно доступная, она еще и довольно вкусная и нравится не только взрослым, но и детям, которые, в силу своего возраста, совершенно не задумываются о вреде пищи, а родители, в свою очередь, часто идут на поводу у детей не в силах отказать и часто водят в подобные заведения, либо регулярно покупают такие завтраки и обеды на вынос.**

**Употребление подобной пищи с детства очень негативно может отразиться на детях в будущем, как минимум в виде проблем с лишним весом, вплоть до ожирения и не только. По статистике, в США ожирением страдают более 60% американцев, а это страна, которая считается родиной фаст-фуда, и питается им уже на протяжении 70 лет. В нашей же стране подобная индустрия несколько моложе.и пока вред фаст-фуда не сильно ощущается, но при современных тенденциях его развития всё идет к тому, что через несколько лет потребление подобной нездоровой пищи возрастёт во много раз и станет совершенно обыденным питанием для любого жителя России. И, конечно, больше всего это скажется на подрастающем поколении.**

**Лекция 2. Вред фаст-фуда: проблемы со здоровьем**


**Сейчас всё более модным становиться еда на западный манер. Гамбургеры, хот-доги, картофель фри, кока-кола и другие подобные продукты, очень калорийны, поскольку содержат в себе много жира и сахара. Рецептура их приготовления направлена прямиком на то, чтобы завоевать любовь покупателя.и совершенно не заботится о полезности продукта. Поэтому все калории, которые мы получаем вместе с этой пищей, не несут в себе никакой пользыи являются совершенно пустыми. Они довольно быстро откладываются в виде лишнего жира, в первую очередь, в области живота и задней части, и через очень короткий период времени мы снова ощущаем голод, еще пуще прежнего, несмотря на то, что прошлая пища еще не переварилась. В итоге снова и снова перекусываем такой же едой и получаем перегруженный желудок, который должен работать в усиленном режиме. Отсюда вздутие, тяжесть, неприятные ощущения и прочие проблемы пищеварения. И, конечно, от всего этого желудок со временем растягивается, что приводит к потребности есть больше и больше.**

**Кроме лишнего веса и большого круглого живота есть и другой вред фаст-фуда, это большое содержание холестерина, который засоряет нашу кровь и со временем может вызвать ряд проблем с сердцем и сосудами. Повышенное содержание холестерина обусловлено в основном тем, что при приготовлении используется большое количество масла и жира, которое к тому же используется не один раз. А ведь давно известно, что при многократном использовании растительного масла из него в пищу выделяются канцерогены и токсичные вещества. Влияние их на организм может быть совершенно не предсказуемым, вплоть до образования злокачественных опухолей в желудке и кишечнике.**

**Лекция 3. Домашний фаст-фуд**

**Кроме фаст-фуда, который продается в многочисленных общественных заведениях, всё большую популярность в последнее время приобретает и домашний фаст-фуд - пища быстрого приготовления, которую достаточно просто залить горячей водой, и она уже готова к употреблению. В основном это лапша или картофельное пюре.**

**Такая пища еще более популярна чем хот-доги и гамбургеры, поскольку, чтобы её приобрести, достаточно зайти в любой магазин. Там можно увидеть большой ассортимент продукции с любым вкусом: курицы, говядины, грибов, креветок и т.д. А стоимость таких продуктов быстрого приготовления колеблется обычно в пределах 10-30 рублей, что для многих людей, особенно если они ограниченны в денежных средствах, просто подарок судьбы, да и время экономит.**

**Но, чтобы ни было написано на этикетках таких продуктов (свинина, говядина и т.д.), естественно, ничего подобного в них нет. А есть только пакетик порошка с запахом того или иного мясного продукта, да и питательных веществ в такой пище практически никаких. Нашему же организму для нормальной работы их требуется очень много и каждый день. Поэтому, заменяя нормальную пишу пакетами быстрого приготовления, мы напрочь лишаем себя целого букета питательных веществ, которые мы могли бы получить из мяса, овощей и зерновых культур, но зато перенасыщаем организм углеводами, которые в таких количествах не приносят ничего кроме вреда и лишнего веса.**

**Если вдуматься в эту проблему, то можно прийти к выводу, что вред фаст-фуда не менее значителен, чем вред от алкоголя или курения. Но в отличие от курения и алкоголя на пакетах с фаст-фудом о вреде здоровью не предупреждают. А люди, которые с удовольствием потребляют эти кулинарные шедевры, совершенно об этом не задумываются, поэтому в перспективе, при современных тенденциях развития индустрии фаст-фуда, будущие поколения ждут серьезные проблемы, связанные с ожирением и всеми вытекающими из него последствиями.**

**Лекция 4. «Профилактика ОРВИ и гриппа»**

                  

**Что же такое простудные заболевания?**
**Под термином  «простуда» - как их часто  называют в быту,  в медицине имеется понятие ОРВИ И ОРЗ.**
**Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, которые проявляются похожими симптомами: повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. И еще одно сходство, что все эти заболевания вызываются вирусами.**
**Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа. Грипп – это чрезвычайно заразное  инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы,  центральной нервной системы и органов дыхания.**

**Источником инфекции при всех вирусных инфекциях является больной человек.**
**Мы заражаемся вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании – воздушно-капельный путь передачи.**
**А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши, игрушки и т. д. ) – контактно-бытовой путь передачи.**

**При всех простудных заболеваниях от заражения, т.е от проникновения вируса в организм, до развития  болезни проходит несколько дней (1-14 дней) – этот период называется инкубационный. В это время вирус циркулирует в крови и отравляет организм своими продуктами жизнедеятельности, что проявляется характерными симптомами: высокой температурой, слабостью,  кашлем, головной болью, насморком или заложенностью носа.**

**А теперь поговорим, какие симптомы отличают грипп от остальных простудных заболеваний.  Нередко словом «грипп» в быту называют любое острое респираторное заболевание, что ошибочно, так как кроме гриппа на сегодняшний день описано еще более 200 видов других респираторных вирусов (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и др.), вызывающих гриппоподобные заболевания у человека.**
**Для гриппа характерно резкое начало: температура тела поднимается до 39ºС и выше, возникает слабость, человека бьет озноб, мучают головные боли и боль в мышцах.**
**Для гриппа, в отличие от других вирусных инфекций, такие симптомы как кашель и насморк проявляются не сразу, а через несколько дней после начала заболевания.**
**ОРВИ  может начинаться как остро, так и постепенно, температура тела редко поднимается выше 38ºС. Такие симптомы как чихание, сухой кашель, боль в горле, осиплость голоса появляются сразу в начале заболевания.**

**Сегодня уже доказано, что основным  методом специфической профилактики гриппа является вакцинация или как мы ее называем - прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью (сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом.**
**После постановки прививки иммунитет вырабатывается  в течение двух недель, поэтому вакцинация  начинается   заранее.**
**Во время проведения прививки вы должны быть здоровы. После проведения профилактической прививки в течение нескольких дней следует предохраняться как от переохлаждения, так и от перегревания и ограничить посещение публичных мест.**

**Каждый должен готовить свой организм не только к «встрече» с вирусом гриппа, но и другими вирусами, вызывающими простудные заболевания.  В период с декабря по март необходимо обратить внимание на неспецифическую профилактику.**
**Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм:**
**- комфортный температурный режим помещений;**
**- регулярное проветривание;**
**- ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств.**
**- переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.**

**Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:**
**- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину.**
**- избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам.**
**- соблюдайте «дистанцию» при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).**

**Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами. Казалось бы, что столь повседневное занятие, как мытье рук предельно просто, однако существуют некоторые правила.**
**Как правильно мыть руки?**
**Правильная техника мытья рук включает в себя использование достаточного количества мыла и промывания под проточной водой:**
**1.      необходимо смочить кисти рук под струей воды;**
**2.      намылить на ладони мыло и хорошо вспенить;**
**3.      как минимум 10 секунд нужно обрабатывать кисти рук мыльной пеной, т.к. эффективность моющих средств зависит от их времени воздействия;**
**4.      нужно хорошо потереть все пальцы, ладони и поверхность рук, почистить ногти; в этот момент руки под струей воды держать не нужно;**
**5.      смыть мыло с  рук под струей воды в течение как минимум 10 секунд;**
**6.      во время мытья рук нужно избегать разбрызгивания воды;**
**7.      руки нужно высушить – лучше всего для этого подходят одноразовые бумажные полотенца.**
**8.      кран необходимо закрывать с помощью бумажного полотенца, т.к. до него перед мытьем всегда прикасаются грязными руками, следовательно, на кране могут находиться микробы.**
**9.      использованное бумажное полотенце нужно выбросить в мусорное ведро, не дотрагиваясь до ведра руками.**

**В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходим:**
**- избегать тесных контактов с больными людьми;**
**- ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.**

**Профилактика ОРВИ и гриппа состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести здоровый образ жизни:**
**- достаточный сон, полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков;**
**- правильное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям. Кроме этого, необходимо принимать аскорбиновую кислоту (витамин С), которые способствует повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых:  лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.**
**Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо ежедневно употреблять чеснок и лук. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий;**
**- больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.**
**При первых признаках простуды необходимо провести экстренную профилактику интерфероном, гриппфероном, ремантадином, арбидолом.**

**Правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями.**
**Одноразовую маску можно приобрести в аптеках, ватно-марлевую - несложно изготовить своими руками. В отличие от одноразовой маски, которую можно носить не более 2-х часов, ватно-марлевую повязку можно носить до 4-х часов, стирать и использовать многократно.**
**Правила использования маски: Всемирная организация здравоохранения дает следующие рекомендации относительно применения масок:**

**- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;**

**- старайтесь не касаться закрепленной маски. Сняв маску, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;**
**- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;**
**- не используйте вторично одноразовую маску;**
**- использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.**
**Особенности использования маски. Важно, чтобы больной человек надевал маску, а также здоровый при общении (уходе) за больным.**

**Я заболел. Что делать?**
**- Свести к минимуму контакт с другими людьми,  не посещать массовые мероприятия, стремиться, как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми.**
**- Соблюдать постельный режим - народная мудрость гласит: «грипп любит, чтобы его вылежали» и медицина с этим согласна. Для избегания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим.**
**- Соблюдать привила личной гигиены, использовать маску.**
**- Пить много жидкости –  минеральной воды, морсов и т.п.**

**Если в доме больной необходимо:**
**- разместить больного в отдельной комнате или отгородить его ширмой;**
**- выделить для больного отдельные предметы ухода, посуду, постельное белье;**
**- помещение, где находится больной, должно проветриваться несколько раз за день и быть теплым (температура комфорта - 20-21°С); проводится ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств;**
**- при уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**