**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. В этот день тысячи людей вспоминают о важности здоровья для продуктивной и счастливой жизни. Все государства взяли обязательства к 2015 году добиться сокращения детской смертности, улучшить охрану материнства, усилить борьбу с ВИЧ/СПИДом, малярией и другими заболеваниями.

*2. Консультации*

**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.

**Совет3**.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 ит.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 избегать 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 гастроэнторологи, 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.