**Охрана здоровья**

|  |
| --- |
| [Праздник без неприятностей](http://unosmirnih.ru/files/uno/health/ch5-big.jpg)[Безопасность на льду](http://unosmirnih.ru/files/uno/health/ch6-big.jpg)[Осторожно: сосульки, гололед!](http://unosmirnih.ru/files/uno/health/ch7-big.jpg)[Осторожно: санки, лыжи и коньки!](http://unosmirnih.ru/files/uno/health/ch8-big.jpg)  **Когда на улице сильный мороз, врачи рекомендуют:**  Одеваться многослойно. Лучше надеть несколько легких кофт вместо одной теплой. Если станет жарко, один слой одежды можно снять. Это предупредит потливость, а потеть на морозе опасно. Кроме этого желательно, чтобы одежда была свободной.  Защищать открытые участки кожи. Нужно надевать перчатки, а нос и уши защищать шапкой, шарфом, поднятым воротником.  Если предполагается провести несколько часов на морозе, нужно позаботиться о дополнительной  одежде. А кроме этого необходимо каждые полчаса-час заходить в теплое помещение и, по возможности, иметь под рукой термос с горячим кофе, чаем или супом. На улице нужно работать руками, двигать конечностями, чтобы усилить кровообращение в замерзающих сосудах.  Не стоит выходить на мороз голодным. Обязательно нужно хорошо поесть (зимой лучше употреблять высококалорийные продукты). А также нельзя переутомляться.  **Категорически нельзя в сильный мороз:**  Касаться металла. Металл очень хорошо проводит тепло, а значит и мгновенно забирает его, а в месте контакта может возникнуть обморожение. То же самое касается бензина. Он может очень быстро обморозить кожу. Если с ним приходится контактировать, нужно непременно использовать водонепроницаемые перчатки.  Врачи также подчеркивают, что пострадать от переохлаждения можно даже при плюсовой температуре. В частности, погодные условия с температурой ниже +7С уже могут вызвать проблемы со здоровьем.  **Первая помощь при переохлаждении и обморожении:**  При появлении первых симптомов переохлаждения – восковых пятен и онемении кожи – необходимо как можно быстрее перейти в теплое помещение.  В случае обморожения следует немедленно обратиться к врачу. В крайнем случае, надо переодеться: снять мокрую одежду и завернуться в теплые простыни и одеяла. Нельзя трогать обмороженные участки тела.  При отморожении следует придерживаться принципа "внутреннего" согревания пораженных тканей: накладывать термоизоляционные повязки (ватно-марлевые, хлопчатобумажные и т.п.), принимать теплые напитки.  Ни в коем случае нельзя согревать пораженные ткани тела горячей водой или возле горячих батарей, так как это может привести к значительному углублению поражения.  Обязательно пить как можно больше жидкости – любые теплые напитки, кроме алкоголя. Они восстановят нормальную температуру тела и улучшат циркуляцию крови. Принять обезболивающее и обратиться за квалифицированной помощью. |

Здоровье

Как сохранить здоровье школьника

Нынешним детям учиться нелегко. Приходится вставать ни свет, ни заря, полдня не двигаясь сидеть за партой и допоздна делать домашние задания. Особенно тяжело зимой! День короткий, погода холодная и сырая. Школьники практически не видят солнечного света и очень мало гуляют. Как сохранить здоровье школьника и помочь ему выдерживать учебную нагрузку?[[](http://www.napomosh.com/uploads/posts/2012-02/1328249503_kak-sohranit-zdorove-shkolnika.jpg)](http://www.napomosh.com/uploads/posts/2012-02/1328249503_kak-sohranit-zdorove-shkolnika.jpg)

* 1.Соблюдать режим

Ребенку будет гораздо легче справляться с учебной нагрузкой, если он будет вставать, есть, делать уроки, гулять и ложиться спать, примерно в одно и то же время.

* 2. Чередовать нагрузки

От усталости и переутомления ребенка спасет чередование умственных и физических нагрузок. Почти полдня ребенок находится в малоподвижном, сидячем положении, из-за чего, кровь плохо циркулирует, и в мозг поступает мало кислорода. Запишите школьника в спортивную секцию или на танцы.

* 3.Пить витамины

В холодное время года организм, особенно подвержен к заболеваниям и ребенок может  легко подхватить простуду. Посоветуйтесь с детским врачом и подберите для ребенка подходящий комплекс витаминов.

* 4. Выключить компьютер и телевизор

Эти технические средства портят осанку, утомляют глаза, и воруют время, которое ребенок мог бы потратить на занятия спортом или прогулку. Первоклашкам нельзя сидеть перед телевизором или за монитором  не больше одного часа в день.

* 5.Заваривайте травяные сборы

Дети, перегруженные огромным количеством новой информации, не всегда могут уснуть. В таких случаях, перед сном давайте школьнику успокаивающий травяной чай.

* 6. Правильно питаться

И, наконец, как сохранить здоровье школьника, без полноценного, разнообразного, богатого витаминами и микроэлементами, питания! Для хорошей работы мозга организму ребенка необходимы: рыба, яйца, мясо, творог, молоко, бананы и морепродукты.