

# Консультация для родителей

## Тема: «Как быть здоровым душой и телом»

### Закаляюсь в радость

Любая работа должна быть в радость, а работа над собой тем более. Нужны определенные усилия, но не насилие. Мы же часто прибегаем к крайности. Пошла мода на обливание холодной водой (и на морозе) – давайте и мы встанем рядом. А главное правило подготовки к таким процедурам часто упускаем.

Если обращаться к такому виду закаливания, то предварительно необходимо провести духовную подготовку и тем, кто еще не разобрался и не утвердился в ее значимости. Вообще такая процедура требует очень серьезного индивидуального подхода. Не всем по душе острые ощущения и не всем они на пользу.

А вот к естественным, постепенным приемам закаливания следует приучаться с детства. Мы часто считаем, что до года детям необходимо ежедневное купание, а как встал малыш на ноги – не придаем особого значения водным и воздушным процедурам.

Важно не потерять желание ребенка с рождения ежедневно купаться. Научить его обтираться мокрым полотенцем (это важно при отсутствии душа, ванны). Приучать к воздушным ваннам: хотя бы раз в день на некоторое время раздеть до трусиков и позволить воздуху освежить тело. Одновременно можно сделать массаж сухой щеткой: начинайте с мягкой, волосистой, а затем поменяйте ее на более жесткую, даже пластмассовую.

Летом, находясь на свежем воздухе, на природе, одевайтесь как можно легче. Солнечные ванны полезны в утреннее время, до 11 часов. Особенно они нужны малышам, чтобы не развивался рахит. Опасно для здоровья полуденное солнце, когда его лучи падают вертикально. В это время вредно ходить без головного убора и загорать. Как видите, солнышко, которое любит и согревает всех, может оказать и плохую услугу, если не следовать золотому правилу – умеренности.

Оказавшись на свежем воздухе, не забывайте походить босиком.

### Из копилки мудрых советов

Человек не может рассчитывать, что отрицательная энергия, которую он посылает в пространство, обернется для него чем-то положительным.

Существо, созданное мыслью о злобе, будет сама злоба, при одном взгляде на которую ни у кого не останется сомнения, что это именно злоба.

Предположим, что один человек посылает другому благие мысли и хорошие пожелания, и тот другой эти благие мысли воспринял и укрепился сам в своих благих намерениях настолько, что провел их в жизнь. В этом случае благая мысленная посылка принесла двойную пользу и принимающему, и посылающему, ибо посылающий, что сеющий, пожинает сторицею. Теперь предположим, что один человек посылает другому мысли ненависти и злобы, и тот человек эти злобные мысли отверг, не принял их в свое сознание и не проявил никакой злобы. Тогда дурная мысли возвращается к пославшему ее и с удесятеренной силой бьет его. Поэтому злоба и проклятье оборачиваются против того, кто породил их.

Энергия мысли обладает огромной силой, и мысль, посланная одновременно большим количеством людей, способна произвести материальное действие. Так посылайте же хотя бы несколько раз в день мысль не о себе, но о мире.

Сердце будет верными часами, когда призовет к мысли о всех. Не нужно утомительных медитаций, мысль о мире коротка: пусть миру будет хорошо!

Наверное, только человек без сердца может сказать, что эти мудрые высказывания – не правда. Это правда живет с нами, живет в каждом из нас. Как важно донести ее до детей, чтобы росли они не слепыми котятками, а направили бы свой путь к Любви и Свету!

## Йоги советуют

Многие дети подвержены простудным заболеваниям, насморку. Насморк мешает дыханию через нос, при частом насморке появляется привычка дышать через рот.

Йоги советуют утром и вечером промывать нос подсоленной водой. Как это делать? В стакан с теплой водой добавьте 0,5 чайной ложки поваренной соли, хорошо размешайте. Налейте воду в ладонь, наклоните к ней голову, закройте одну ноздрю, а другой втяните воду. Затем выдуйте её и то же сделайте другой ноздрей. Затем запрокиньте голову назад и остатки воды выплюньте через рот. Можно втягивать воду сразу обеими ноздрями. Прodelайте эту процедуру несколько раз подряд, и вы почувствуете, как очищается нос от накопленной слизи, прополощите подсоленной водой горло. Особенно важно это для тех, кто часто болеет ангиной.

Промывание подсоленной водой нормализует работу носоглотки, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям, головным болям.

Йоги советуют очищать зубы от остатков пищи щеточкой из веток дуба, хвойных деревьев. Так как они обладают свойствами, способствующими уничтожению микробов. (Сделать такую щеточку очень легко: высушите коротенькую веточку и конец её побейте деревянной скалкой, чтоб образовалась кисточка. Сложите "зубочистки" в стаканчик и поставьте в удобном для пользования месте). Почему бы не следовать этому совету хотя бы несколько раз в неделю? Наверное, это принесет больше пользы, чем жевательная резинка.

Еще один необычный совет для чистки зубов. Вместо зубной пасты можно использовать смесь из мелкой неочищенной соли (растолочь ее в порошок или измельчить в кофемолке) и растительного масла (в равной пропорции). На ладонь насыпьте немножко соли и капните масла размешайте и, обмакнув палец в эту смесь, чистите зубы вдоль оси с внешней и внутренней сторон. Верхние зубы чистите сверху вниз, а нижние – снизу вверх. При этом происходит не только очищение зубов, но и массаж десен, что предупреждает кариес, кровоточивость десен и другие заболевания.

Можно утром чистить зубы такой пастой, а вечером щеткой с обычной пастой. После каждого приема пищи необходимо полоскать рот.

Для удобства поставьте в ванной комнате стаканчик с солью и маленькую бутылочку с маслом. Чтобы удобно было регулировать количество масла, наденьте на бутылочку соску с отверстием.

В период роста зубов дети стремятся жевать непрерывно. Не запрещайте им это. Зубам нужна нагрузка. Давайте ребенку жевать черствый хлеб (желательно черный), фрукты и овощи.

Девяносто процентов детей на пятом-шестом году имеют кариес. Причины: много едят сладкого, рафинированных продуктов (сюда относятся рафинированное масло, очищенные крупы, белая мука высшего сорта, такой же хлеб).

Привычка к быстрому проглатыванию пищи без пережевывания и запивание ее водой или другой жидкостью замедляют слюноотделение. Это тоже ведет к развитию кариеса.

Причиной кариеса является недостаток витаминов В<sub>1</sub>, Д, С, солей кальция, фосфора и фтора, при котором нарушается минеральный и белковый обмен в организме, что отрицательно отражается на прочности зубов.

Уделите внимание продуктам, которые содержат нужные витамины и микроэлементы (проросшие зерна, рыба, зеленый лук, зеленые листья капусты, мед, пшеница, шпинат, морковь).

Полощите рот после каждой еды подсоленной водой или раствором соды. Поваренная соль и пищевая сода снижают риск развития кариеса.

## Чистота в мыслях

Часто мы связываем с чистотой то, что доступно нашему глазу, внешнему восприятию. А вот внутреннее состояние, особенно процесс мышления, считаем незаметным для других, хотя и применяем выражения: сердечная чистота, душевная чистота. Часто мы испытываем ее силу, когда находимся в кругу доброжелательных людей, чувствуем рядом с ними легкость, покой. А с людьми высокомерными, тщеславными, завистливыми нам сразу становится неуютно, хочется быстрее расстаться с ними.

Каждый человек ежедневно, ежечасно строит цепочку, звенья которой – мысли, слова, действия и поступки – как бы держаться друг за друга. За злую мысль цепляется плохое слово, а за ним следует и дурной поступок. Такая цепочка опутывает человека, появляются раздражение, злость, страх. Следом за ними – обида, жалость к себе, гордыня. Вот каких врагов надо не допускать в свой "дом". А как?

В первую очередь осознайте, что это плохо, это мешает, вредит. Сила зла увеличивается, если мы его принимаем и начинаем оправдывать, подвергать анализу, искать виновника вне себя. Например, мелькнула завистливая мыслишка, и тут же к ней присоединяются подобные мысли-подстрекатели, и появляется "компания" вредителей. И если человек спокойно их принимает, они становятся его хозяевами, а он у них – рабом. Если человек понимает, что он хозяин своих мыслей, то быстро с ними справляется и не дает злу властвовать над собой.

Убрать плохие мысли помогает переключение внимания на что-нибудь приятное. Но здесь требуется волевое усилие. Зло обладает упорством, смелостью. А хорошие мысли рядом с дурными проявляют чрезмерную скромность, стеснительность и чувствуют себя неуверенно.

Идеал воли – действие. Действуйте! Прикажите себе: это не мои мысли, я не хочу их принимать. Сосредоточенность на каком-нибудь приятном, доброжелательном по отношению к другим слове обязательно поможет прогнать плохие мысли. Говорят, глупый делает блага себе, мудрый желает блага для всего мира, где и ему достанется частичка.

Связывающее звено тело и души – наше дыхание. Чаще обращайтесь к нему за помощью. Оно помогает справиться с дурными мыслями, желаниями. Важно помнить закономерность: подобное притягивается к подобному. Позволяем себе раздражительность, злость, обиду, страх – тут же появляется рой недоброжелательных мыслей, которые услужливо помогают нам оправдать эти чувства, тем самым закрепляя их на длительное время в нашем сердце, в нашей душе.

Если поступки и слова видны, слышны окружающим и мы стараемся контролировать их, то мысли вроде бы никто не замечает, и им мы даем волю, не понимая, что прежде всего вредим себе.