**«Уроки для родителей»**

**Древний секрет здоровья и долголетия**

В нашем регионе морковь наравне с капустой и свеклой – одно из наиболее употребляемых овощей. Но кроме пищевой ценности в ней масса полезных для здоровья и красоты человека свойств. В глубокой древности Гиппократ советовал «Пусть пища будет вашим лекарством, лекарство вашей пищей». Через тысячилетия ученые пришли к выводу, что фрукты и овощи, в сущности, те же лекарства, и так же, они оказывают на организм мягкое фармакологическое воздействие.

 «От моркови больше крови», - гласит сложившаяся в народе пословица. Наши мудрые предки исстари употребляли морковь сырой, пареной, жареной, вареной, квашеной.

 **С лечебной целью у моркови используют корнеплоды и семена.**

 ***Корнеплоды*** содержат большое количество клетчатки, до15,5% сахаров, каротин, который является прекрасным антиоксидантом и предотвращают образование свободных радикалов, развивающих развитие многих заболеваний: атеросклероз, онкологические заболевания, ревматоидный артрит, катаракту.

Для удовлетворения суточной потребности витамина А достаточно съесть всего одну среднюю морковку в день, но обязательно с чем- нибудь жирным (сметаной, растительным или сливочным маслом

***Плоды (семена***) содержат органические кислоты, эфирное масло.

 Народная медицина считает, что наибольшую лечебную ценность представляет морковь с красными корнеплодами, убранная с грядки после сентября, поскольку именно в это время вней происходит максимальное образование активных веществ

**Рецепт салата «Сказка»**

2 моркови, 2 яблока, 1 стакан изюма, 2 чайные ложки сахара, 1 соловая ложка сметаны, 1 столовая ложка меда. Нарезать соломкой морковь и яблоко, смешать с изюмом. Заправить сметаной или медом.

**«Уроки для родителей»**

Врачи – гигиенисты и экологи не без основания называют шум медленным убийцей. При частом его воздействии ухудшается слуховая чувствительность вплоть до тугоухости и глухоты, возникает шумовая болезнь, основные симптомы которой – бессонница, раздражительность, головная боль, нервное напряжение

**Вывод:** шумы надо уменьшить везде, где только возможно и в первую очередь в квартире.

**Совет:** верхняя планка шумов не должна превышать 80дБ – предельного уровня шума на производстве. Знайте, что разговор средней громкости «тянет» на 60 – 70 дБ а пылесоса – 76 – 80 дБ.

**Совет:** старайтесь не пользоваться одновременно несколькими шумящими приборами. Не устанавливайте бытовую технику в спальне или около нее.

**Совет:** уменьшайте шумы в источниках их возникновения керамическими запорными элементами.

**Совет:** уменьшить уровень домовых шумов можно, облицевав стены квартиры звукоизоляционными материалами, заделав все отверствия в стенах вокруг труб

**Совет:** значительным по силам источником внешнего шума нередко оказываются соседи. Самое простое решение – навесить на стену ковры, навесные потолки со звуконепроницаемые прокладками.

**Помните:** согласно санитарным нормам, допустимый для жилища уровень шума – 20 – 30 дБ, до 40 дб.

**«Уроки для родителей»**

**Сохраним цветы**

 Это всегда чудо: луг, сияющий цветами. Так и хочется унести эту красоту с собой, набрать охапками, зарыться лицом в пахучий букет. Часто эти букеты даже не попадают в в вазу, погибают в пути. Но даже , если букет постоит пару дней дома – стоит ли ради этого лишать леса и луга красоты?

 Человек, сорвавший цветок, наверное, не думает, что погубил исчезающее растение. И не знает, что на нашей планете в опасности уже 25 тысяч видов растений.

 Охрана природы – наше общее дело! Это известно каждому, но не каждый понимает, что общее – значит его. Ведь не многим выпадает удача спасти китов или тигров. А вот радость оставить жизнь цветку доступна каждому. У многих диких цветов есть садовые родственники, выведенные селекционерами. Эти цветы с радостью поселяться в вашем саду. А лесные, полевые, луговые – пусть останутся на воле.

 **«Уроки для родителей»**

 Для туриста, возвращающегося в Россию после заграничной поездки, первая увиденная грустная им картина – это изобилие свалок и грязных дорог.

 Проблема обращения с отходами из-за стремительного роста числа свалок затрагивает всех жителей.

 Любой горожанин знает, какой тяжелый запах стоит около неочищенных мусорных баков. А ведь это очень ядовитые для организма газы аммиака, сероводорода, меркаптана и т.д.

**Наше здоровье зависит от нас самих!**

 Как известно, и экологическая, и демографическая ситуация в стране приближается к критической. Чтобы приблизиться к решению этой действительно очень серьезной проблемы, предлагаем начать с простого:

* **Не бросать отходы где попало, сортировать их.**
* **Компостировать пищевые отходы по возможности на даче, во дворе.**
* **Избегать излишней упаковки.**
* **Использовать предпочтительно стеклотару, а не полиэтилен и пластмассу.**

**Внесите личный вклад в экологию своего родного города, и жизнь наша от этого станет чище и здоровей!**

**«Уроки для родителей»**

**Лето красное**

 **ЛЕТО** – это шанс укрепить свое здоровье, обогатить ум впечатлениями, наполнить душу теплом, радостью и светом.

 Летом есть возможность дать своему телу хорошо подышать, принимая воздушные ванны, как бы купаясь в лучах солнца, света и ароматов.

 Можно вдоволь набегаться по земле босыми ногами, испить холодной воды из родника.

 Все это снимает накопленное напряжение, закаляет, тонизирует организм.

 Каждый найдет для себя тихое место, чтобы побыть наедине с собой и природой:

* Как хорошо лежать на земле, смотреть в небо, путешествуя вместе с облаками.
* Можно спрятаться в высокой траве и долго рассматривать жучков, насекомых, цветы.
* Кто-то захочет рисовать и достанет альбом и карандаши.
* А кому-то непременно потребуется выплеснуть накопленное напряжение, и он будет бегать, прыгать, веселиться.

 **Уходя домой, поблагодарите природу, солнце, луг, лес за гостеприимство, теплоту, радость, которую они подарили.**