**Консультация для родителей:**

**Консультация для родителей:**

**«Наши друзья — витамины»**

Чтобы организм человека был здоровым и крепким, ему необходимо полноценное и правильное питание. В пищевых продуктах, которые употребляет человек, содержится много питательных веществ — белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Но, кроме этого, есть особые вещества, необходимые для нормальной работы организма. Их называют витаминами. «Вита» по-латыни — значит жизнь. Действительно, без витаминов невозможна жизнь человека.

Содержание витаминов в продуктах питания было впервые доказано русским врачом Н. И. Луниным в 1880 г. во время опытов на животных. Он взял две группы белых мышей и начал кормить их по-разному: одних искусственным молоком, других — обычным коровьим. Мыши, которые пили искусственное молоко, заболели и погибли; животные же, питавшиеся обычным молоком, остались здоровыми. Из этого Лунин сделал вывод, что в коровьем молоке содержатся какие-то вещества, необходимые для питания. В дальнейшем это подтвердили исследования польского ученого К. Функа, который ввел термин «витамины».

Витамины нужны для роста и развития организма. Благодаря им человек меньше болеет, лучше работает, у него быстро заживают раны, порезы и сращиваются кости, а также повышается выносливость при физической нагрузке. Витамины укрепляют организм, поэтому, если их недостаточно в организме человека или животного, может развиться такое заболевание, как авитаминоз (от лат. «не имеющий витаминов»), которое иногда даже приводит к смерти. Если человек заболел авитаминозом, у него начинаются головные боли, он становится раздражительным, ухудшается аппетит, снижается интерес к работе. Признаки этих заболеваний были известны давно.

Несколько веков назад, когда люди еще не знали, что такое «витамин», моряки, ходившие в дальние плавания, часто заболевали какой-то непонятной болезнью. Сильные, крепкие, закаленные в штормах матросы вдруг слабели, делались сонливыми. У них начинали кровоточить десны, выпадать зубы. Но стоило людям вернуться на берег, как довольно скоро болезнь, которую назвали цингой, проходила сама собой. Впрочем замечали и другое. На тех кораблях, где было вдоволь запасено кислой капусты и где повар выращивал зеленый лук, люди болели цингой гораздо реже. И только спустя много лет стало ясно: в пище матросов не хватало витаминов.

В настоящее время известно более 30 различных витаминов. Для их обозначения пользуются буквами латинского алфавита: А, В, С, D и т. д.

Витамин А. В Древнем Египте и Китае существовало заболевание, которое называли«куриной слепотой»: человек, подобно курице, хорошо видел днем, но не видел в сумерках. Оно было вызвано недостатком витамина А, который открыли лишь в 1631 г. Витамин А необходим для роста организма и поддержания зрения. Он содержится в таких продуктах, как морковь, петрушка, зеленый лук, сладкий и горький перец, ботва свеклы и редиса, щавель. Довольно много его в яичном желтке, сливочном масле, чуть меньше в молоке.

Витамин В. Более 1000 лет назад в Японии, Китае, Индии стало известно заболевание«бёри-бёри», что означало «шаткая походка» или «не в состоянии идти». Сначала больному было трудно ходить, затем у него развивался паралич ног и рук, атрофировались мышцы. Болезнь появлялась от недостатка витамина В.

Витамин В укрепляет мышцы и кости организма, повышает его чувствительность. Он содержится в хлебе, свином мясе, печени, Крупах, гречневой, овсяной кашах, горохе, фасоли, бобах, яйцах.

Витамин С. Этот витамин излечивает цингу — болезнь мореплавателей. Однако случаи заболевания цингой встречались и среди мирного населения. Чаще всего они возникали в результате стихийных бедствий и вследствие неурожая овощей особенно картофеля. В 1912 г. было установлено, что люди болеют цингой, потому что в их организме не хватает витамина С, что влияло на изменения в сердцебиении, боли в ногах, кровоточивость десен, склонность к кариесу, расшатыванию и выпадению зубов.

Витамин С содержится, главным образом, в свежих фруктах, овощах и ягодах. Наиболее богаты им плоды шиповника, черная смородина, капуста, хрен, апельсины, лимоны, хвоя, незрелые грецкие орехи. Один из важнейших источников витамина С — картофель.

Витамины, содержащиеся во фруктах:

**А** — абрикос, шиповник, рябина, хурма (восстанавливает зрение, укрепляет кожу, необходим для нормального роста);

**В2** — слива, вишня, алыча, шиповник (предупреждает нарушение зрения, поражение кожи);

**В6** — боярышник, виноград, калина (участвует в обмене веществ в организме);

**С** — черная смородина, облепиха, апельсины, лимон, мандарин (предупреждает простудные заболевания, цингу);

**К** — рябина, облепиха, черная смородина (повышает свертываемость крови).

У того, кто ест овощи и фрукты всегда, как правило, хорошее самочувствие, чистая кожа, изящная фигура. Овощи и фрукты — главные поставщики витаминов.

Таким образом, для сохранения и улучшения здоровья человеческому организму необходимы все витамины, поэтому питаться нужно правильно, а хранить продукты грамотно.

**Советы родителям     гиперактивного ребенка**

**Как определить имеет ли  ребенок синдром дефицита внимания с гиперактивностью или он просто активный? Давайте разграничим эти понятия.**

 **Активный ребенок**:

- Большую часть дня "не сидит на месте", предпочитает подвижные игры пассивным (пазлы, конструкторы), но если его заинтересовать - может и книжку с мамой почитать, и тот же пазл собрать.

- Быстро и много говорит, задает бесконечное количество вопросов.

- Для него нарушение сна и пищеварения (кишечные расстройства) - скорее исключение.

- Он активный не везде. К примеру, беспокойный и непоседливый дома, но спокойный - в садике, в гостях у малознакомых людей.

- Он неагрессивный. То есть случайно или в пылу конфликта может и наподдать "коллеге по песочнице", но сам редко провоцирует скандал.

**Гиперактивный ребенок**:

- Он находится в постоянном движении и просто не может себя контролировать, то есть даже если он устал, он продолжает двигаться, а выбившись из сил окончательно, плачет и истерит.

- Быстро и много говорит, глотает слова, перебивает, не дослушивает. Задает миллион вопросов, но редко выслушивает ответы на них.

- Его невозможно уложить спать, а если спит, то урывками, беспокойно. У него часто кишечные расстройства. Для гиперактивных деток всевозможные аллергии не редкость.

- Ребенок - неуправляемый, при этом он абсолютно не реагирует на запреты и ограничения. И в любых условиях (дом, магазин, детсад, детская площадка) ведет себя одинаково активно.

- Часто провоцирует конфликты. Не контролирует свою агрессию - дерется, кусается, толкается, причем пускает в ход подручные средства: палки, камни…

**Основные причины гиперактивности**

Часто гиперактивность - это следствие не слишком гладкого появления на свет и нарушений в грудничковом возрасте. В группу риска входят детки, родившиеся в результате кесарева сечения, тяжелых патологических родов, малыши-искусственники, родившиеся с маленьким весом, недоношенные. Учитывая, что экология и темп современной жизни сейчас оставляют желать лучшего, неудивительно, почему гиперактивные дети не редкость, а скорее норма нашей сегодняшней жизни. И стоит оговориться: не все дети, входящие в группу риска, обязательно являются гиперактивными! Да и впоследствии, если все "недоразумения" (беспокойность, истеричность, колики, нарушения сна) не исчезли до первого дня рождения малыша, то их не поздно привести в норму после.

**Что нужно сделать, чтобы малыш избавился от "излишков" активности?**

**1.** **Создать ему определенные условия жизни.**

Сюда входит спокойная психологическая обстановка в семье, четкий режим дня (с обязательными прогулками на свежем воздухе, где есть возможность порезвиться на славу). Придется и родителям потрудиться. Если вы сами - очень эмоциональны и неуравновешенны, постоянно везде опаздываете, торопитесь, то пора начинать работать над собой. Мы больше не несемся сломя голову в сад, постоянно поторапливая ребенка, стараемся поменьше нервничать и пореже менять планы "по ходу дела". Скажите себе: "Четкий распорядок дня" и постарайтесь сами стать более организованными.

**2. Воспользуйся такими советами:**

- Малыш не виноват, что он такой "живчик", поэтому бесполезно его ругать, наказывать, устраивать унизительные молчаливые бойкоты. Этим вы добьетесь только одного - снижение самооценки у него, чувство вины, что он "неправильный" и не может угодить маме с папой.

- Научить ребенка управлять собой - ваша первоочередная задача. Контролировать свои эмоции ему помогут "агрессивные" игры. Негативные эмоции есть у каждого, в том числе и у вашего ребенка, только табу, скажите ему: "Хочешь бить - бей, но не по живым существам (людям, растениям, животным)". Можно бить палкой по земле, бросаться камнями там, где нет людей, пинать что-то ногами. Ему просто необходимо выплескивать энергию наружу, научите его это делать.

- В воспитании необходимо избегать двух крайностей – проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.

- Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.

- Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений (телевизор, компьютер), избегать мест с повышенным скоплением людей.
- В некоторых случаях излишняя активность и возбудимость могут быть результатом предъявления ребенку родителями слишком завышенных требований, которым он по своим природным способностям просто не может соответсвовать, а также чрезмерного утомления. В этом случае родителям стоит быть менее требовательными, постараться снизить нагрузку.

- "Движение - это жизнь", недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.

- Иногда нарушения поведения могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.

- Обдумывая рацион ребенка, отдавайте предпочтение правильному питанию, в котором не будет недостатка витаминов и микроэлементов. Гиперактивному малышу больше, чем другим деткам необходимо придерживаться золотой середины в питании: поменьше жареного, острого, соленого, копченого, побольше вареного, тушеного и свежих овощей и фруктов. Еще одно правило: если ребенок не хочет есть - не заставляйте его!

- Подготовьте своему непоседе "поле для маневров": активные виды спорта для него - просто панацея.

- Приучайте малыша к пассивным играм. Мы читаем, а еще рисуем, лепим. Даже если вашему ребенку трудно усидеть на месте, он часто отвлекается, следуйте за ним ("Тебе интересно это, давай посмотрим…"), но после удовлетворения интереса постарайтесь возвратиться с малышом к предыдущему занятию и довести его до конца.

- Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии - это йога. Для кого-то больше подойдут другие методы релаксации. Хороший психолог подскажет вам, что это может быть: арттерапия, сказкотерапия или, может, медитация.

- И не забывайте говорить ребенку, как сильно вы его любите.