

В субботу 28 ноября 2015 г. в лицее состоялось очередное заседание родительского клуба по вопросу: «Факторы, влияющие на здоровье наших детей». Среди участников клуба были мамы и папы учеников седьмых классов. Программа встречи состояла из нескольких блоков, среди которых было проведение опытов с продуктами питания на предмет их качества и безопасности для здоровья.

Программа встречи состояла из трёх основных блоков:

1. Составление формулы здоровья в группах.
2. Подробное рассмотрение материалов о тех факторах, которые оказывают наибольшее влияние на здоровье человека.
3. Проведение опытов с продуктами питания на предмет их качества и безопасности для здоровья.

Составить формулу здоровья для родителей было просто, ведь все они заботятся о здоровье своих детей и своём собственном, знают, что физическое здоровье включает в себя частное от активного образа жизни и отдыха, сумму профилактики, чистого воздуха, витаминов, экологически чистых продуктов, а также – благоприятный психологический климат в семье и в классе.



Среди материалов, представленных родителям, наибольший интерес вызвали факты и результаты исследований Российской Академии Медицинских Наук. Например, отрицательные эмоции мощно разрушают организм человека, а неправильный образ жизни: алкоголь, табакокурение, переизбыток или недоедание (в голодные годы) даёт менее разрушающий эффект на наше здоровье.

Микроэлемент германий, который содержится только в чесноке, очень мощно влияет на гипофиз, определяющий гормональную систему организма. Живое обсуждение среди родителей состоялось по вопросу суточного рациона питания долгожителей:

Институт геронтологии при РАМН РФ в г. Санкт – Петербурге (геронтология - наука, изучающая социальные, психологические и биологические аспекты старения, способы борьбы с ним (омоложение) и продления жизни) разработал один из вариантов рациона с профилактической направленностью: Суточная калорийность – 1900 ккал, белка – 73 г, жира – 60 г, углеводов – 300 г. Такой рацион состоит из следующих продуктов питания (суточный): хлеб пшеничный – 75 г; хлеб ржаной – 150 г; макароны, крупы – 50 г; масло сливочное – 20 г; масло растительное – 20 г; мясо растительное, колбаса – 60 г; сметана – 20 г; творог – 50 г; рыба – 50 г; яйцо – 1-2 шт. в неделю; мёд (вместо сахара) – 30 г.; капуста – 200 г.; морковь – 100 г; свекла – 100 г; картофель – 150 г; лук и чеснок – 50 г; горошек зелёный – 500 г. яблоки, другие фрукты – 500 г



В «лабораториях» родители исследовали молоко 2-х различных марок и сок для детского питания 2-х известных брендов согласно инструкции:

1. В небольшое количество молока следует капнуть несколько капель спиртового раствора йода. Если молоко окрасилось в синий цвет, следовательно, в него подмешан крахмал, а желтовато-оранжевый цвет укажет на его отсутствие в молоке.
2. Влить в стакан с теплой водой тонкой струйкой небольшое количество молока. Качественное молоко в виде белого сгустка соберется в верхней части стакана, разбавленное молоко практически полностью растворится в воде, окрасив ее в грязно-белый цвет.
3. Проверить наличие в соке ароматизаторов. Немного сока нанесите на поверхность кожи и разотрите пальцем. Если сок содержит ароматизаторы (они содержат эфирные масла), кожа станет слегка маслянистой и даже при ополаскивании холодной водой останется таковой. Если же такой эффект не наблюдается, значит, производители сока предлагают напиток без ароматизаторов.
4. Проверить наличие в соке подсластителей. Определить их присутствие довольно просто: нужно выпить небольшое количество сока и понаблюдать за вкусовыми ощущениями в течение пяти минут. Сладкий привкус во рту предупреждает о наличии подсластителей. В результате опытов родители пришли к выводу – из всех протестированных напитков только сок торговой марки «Сами с усами» является натуральным, не содержит ароматизаторов и подсластителей.

Подводя итоги работы клуба, участники добавили в ранее созданные формулы здоровья такие компоненты как чистая вода, осознанный выбор полезных продуктов, ароматерапия. Рефлексия по методу «Всё в твоих руках» показала, что вопросы, освещённые на встрече, лаборатория и живое обсуждение были понятны и полезны родителям и найдут своё практическое применение в повседневной жизни.

Среди предложений родителей, можно выделить:

- увеличение количества опытов с продуктами;
- более подробное ознакомление с фактами о ЗОЖ (по результатам исследований РАМН);
- более внимательное отношение к здоровью детей со стороны медперсонала лица.