##### Консультация для родителей

**«Что такое экологический образ жизни»**

Организация экологического (рационального) образа жизни ребенка в семье – одна из важнейших родительских задач. По данным Всемирной Организации Здравоохранения уровень здоровья населения на 20 % зависит от наследственности, на 20 % - от социальных условий, на 10 % - от уровня здравоохранения и на 50 % - от образа жизни человека. Особенно актуальна эта проблема в экологически неблагоприятных регионах, к которым относится Иркутская область. Глубоким исследованием экологических факторов Прибайкалья занимается Е.Н.Далтковская, кандидат биологических наук. В ее работах: «Правила техники экологической безопасности», «Экология и здоровье», том 1, 2, Иркутск, 1994 г. Вы найдете множество практических рекомендаций и ответы на интересующие вопросы. Отдельные выдержки приводим ниже.

Для того, чтобы избежать проблем со здоровьем, связанных с экологической обстановкой нашего региона, необходимо соблюдать ряд правил техники экологической безопасности:

1. 80 % всех заболеваний, вызванных экологическими проблемами, связаны с грязной водой:

вода из горячего крана не предназначена для питья, это бытовая вода для мытья и стирки;

не хранить питьевую воду в эмалированной посуде – в воде Байкальского региона содержится много нефти, нефтепродуктов, радона (природного радиационного газа). Для удалений этих веществ воду нужно кипятить несколько минут:

дожди Иркутской области имеют кислую среду. Во время дождя не гуляйте с непокрытой головой: вода в Байкальском регионе содержит очень мало солей. Необходимые для организма минеральные соли нужно получать с пищей:

кальций – творог, молоко; магний – зеленые овощи, сухофрукты; калий – абрикосы, слива, картофель; натрий, калий – свекла; палиоценный набор микро – и макро элементов – орехи, икра, продукты моря.

1. Загрязненный воздух не менее опасен:

Пыль концентрирует на себе все яды из воздуха, поэтому является одной из причин отравления организма;

Нельзя держать продукты на воздухе открытыми длительное время, их следует герметично упаковывать, но не в коем случае не в бумагу:

* при стирке избегать контактов дыхательных путей со стиральным порошком;
* не сушить обувь из искусственных материалов на батареях: из нее выделяются токсичные вещества;
* используйте вентилятор для обновления квартирного воздуха.

1. Для предотвращения пищевого отравления организма :

при употреблении плодов, ранее обработанных ядохимикатами, лучше срезать кожуру;

вздувшиеся банки консервов, имеющие при вскрытии запах испорченного сливочного масла, содержит токсин ботулизма;

перезимовавшее в поле зерно, кукуруза – источники острых отравлений;

тщательно проваривать яйца, мясной фарш – в них могут быть возбудители сальмонелеза;

нельзя употреблять в пищу дикий мед – он может содержать нектар из ядовитых растений: белены, болиголова, багульника, безвременника и другие;

не составляйте букетов из ядовитых растений;

нельзя допускать соприкосновения сырых продуктов и продуктов, подвергшихся термической обработки.

1. Радиация – один из наиболее неблагоприятных экологических

факторов. От нее, в основном, страдают процессы кроветворения,

иммунитета и половая сфера :

источники природного радиактивного излучения: космические лучи,

фосфорные удобрения, газ радон, мясо оленей, овец, дары моря;

источники бытового излучения: телевизоры, фарфоровые зубы,

дисплеи, подсвечивающиеся телефонные диски и наручные часы.

1. Рациональное питание – основной компонент экологического образа

жизни: для здоровья гораздо полезнее местные продукты, чем привозные;

у жителей Восточной Сибири пища должна обязательно содержать полноценные белки (молоко, мясо, яйца, рыба);

чтобы помочь печени обезвреживать яды, ешьте свеклу, творог, капусту;

отдавайте предпочтение сокам темного цвета с мякотью, ешьте темный виноград и сливы, чернику и смородину – защищают организм от гриппа, рака, атеросклероза;

в качестве источника витаминов лучше использовать пищу, а не химические препараты витаминов.

Экологический, гармоничный образ жизни обеспечит Вашей семье высокую физическую и интеллектуальную активность, большой познавательный потенциал, оградит от психологических стрессов.