



*Ионы лесного воздуха прекрасно справляются с ними, положительно влияя на организм человека, успокаивая его нервную систему, приводя в норму артериальное давление, улучшая вентиляцию легких.*



**«Июль, июль — макушка лета...**

**Паденья яблоч сладкий звук,  
И день застенчивый с рассвета,  
Грохочет после полдня вдруг.  
Пошёл грибами лес хвалиться,  
Осины лист примерил медь,  
И в поле выцветшего ситца,  
Уже тропу не разглядеть»**



### Польза лесных прогулок.

*Нигде вам не будет дышаться так легко, как в хвойном лесу. При первом же вдохе этого ароматнейшего воздуха вы почувствуете прилив энергии и сразу же забудете о «неотложных» городских делах. Целительные свойства хвойных лесов известны уже очень давно. Во время эпидемий наши предки раскладывали у себя дома еловые и сосновые ветви с целью дезинфекции. Дело в том, что хвойные деревья выделяют в воздух биологически активные вещества, уничтожающие различные бактерии. Эти вещества называются фитонциды. Деревья, наиболее интенсивно выделяющие фитонциды – это сосна, клен, береза, калина, тополь, жасмин, магнолия, ива. Количество выделяемых деревьями фитонцидов зависит от погодных условий: в солнечные дни их выделяется значительно больше, чем в пасмурные.*

*Не зря все дома отдыха и санатории строятся именно вблизи хвойных лесов. Здесь воздух максимально насыщен кислородом, имеет приятный аромат, благотворно влияющий на организм, настроение, общее самочувствие. Такой воздух способствует исцелению от огромного количества заболеваний, касающихся органов дыхания, в том числе туберкулеза. Многие исследования говорят о стерильной микрофлоре соснового и кедрового лесов, утверждая, что деревья в этих лесах способны убить туберкулёзную палочку.*

*Что касается снятия стрессов, напряжения и хронической усталости, то хвойный лес оказывается незаменимым лекарством в борьбе с этими весьма распространенными недугами.*



**«Мы в лесу»**

**Здоровый ребёнок.**

### «Овощи – это вкусно и полезно!»

*Чтобы ребенок не боялся кушать овощи, чтобы он хорошо их знал по цвету и по вкусу, нужно его этому учить. Ребенку все интересно, в том числе и откуда этот овощ взялся в его тарелочке, откуда мама взяла картошку, морковку, свеклу и т.д. Расскажите ребенку, как растут овощи и покажите это на картинках, почитайте с ребенком сказки об овощах или сочините сами различные истории про жителей грядок и огорода, и предложите малышу отведать путешественников на вкус. Играйте с овощами, ищите их на картинках, расспрашивайте ребенка про их вкус – тогда будет стимул их пробовать. Особенно хорошо, если у вас есть свой огород – можно привлечь ребенка к посадке овощей и уходу за ними, такие овощи кушать будет гораздо вкуснее. Если же у вас нет возможности самим выращивать овощи, берите ребенка с собой в овощные магазины или на рынки, дайте ему возможность принять участие в покупках, организуйте покупки так, чтобы ребенок выбрал себе те овощи, которые бы он хотел приготовить и скушать. Пробуйте и экспериментируйте, у вас найдется свой работающий способ.*

*Для того, чтобы малыш полюбил овощи, неплохо привлекать его к работе на кухне, даже совсем малыши могут мыть овощи, рвать салатные листья, помогать маме в приготовлении. Гораздо интереснее есть самому то, что ты помогал приготовить. Также стоит подумать над способом приготовления овощей – если малышу не нравится кабачок кусочками, можно приготовить его в пюре или в запеканке. Если детям не нравится хрустящий и резкий вкус сырых овощей, можно приготовить их на пару, они не будут хрустеть и станут более мягкими. Если же, наоборот, малышу по вкусу свежие овощи, не стоит насильно навязывать ему отварные и приготовленные. В таких и витаминов больше, и вкус более насыщенный. Кроме того, дети любят яркость и разнообразие – продумайте оформление подаваемого блюда, пусть оно выглядит как съедобная игрушка.*

*Так же достаточно действенным методом для приучения ребенка к овощам становится их маскировка в салатах, запеканках, пудингах или соках. Резковатый вкус можно смягчить растительным маслом, сливками, сыром или сметаной. Овощи можно сочетать с блюдами из сыра, с хлебными гренками, с рыбой и мясом.*

