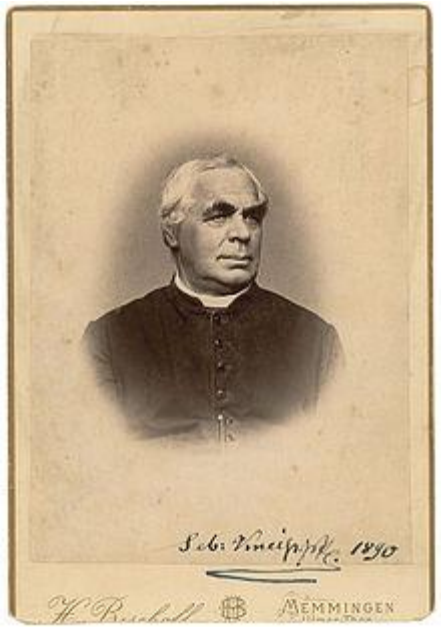
KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

5 Sveikatos elementai

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė



Sebastianas Kneippas

buvo Bavarijos kunigas ir vienas iš natūropatinių vaistų judėjimo protėvių.
Jis žymus vandens taikymu įvairiais metodais, temperatūra ir spaudimu, kuris, jo teigimu, turi terapinį ar gydomąjį poveikį.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Vanduo

Vandens terapija – tai būdas puoselėti savo sveikatą ir jėgas. Vanduo tai pats natūraliausias ir paprasčiausias vaistas. Sveikatą geriname ir jėgas atgauname per karšto ir šalto vandens tėkmes, taip stipriname savo imuninę sistemą, geriname sąnarių judrumą.

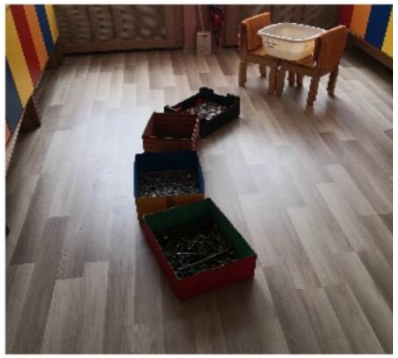
Svarbu nepamiršti apie grūdinimosi procedūras. Grūdinimas – tai organizmo imuninės sistemos stiprinimas.
Vienas iš grūdinimą ir judėjimą skatinančių būdų S. Kneipo takas – sveikatingumo takas su įvairaus šiurkštumo ir dygumo dangomis. Svarbu nepamiršti pasivaikščiojus taku – įkišti kojas į vėsų vandenį.

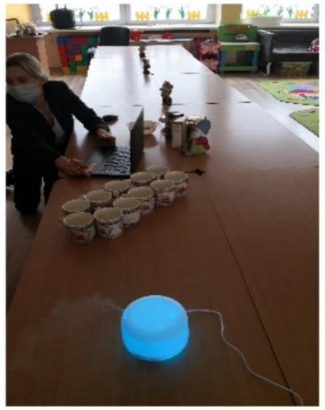
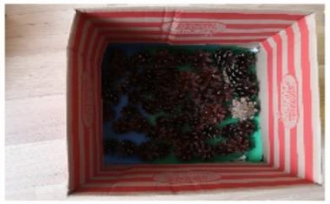
„Kneipo kavą“ (rankų iki alkūnių pamerkimas į šaltą, ne daugiau kaip +15 laipsnių, vandenį ir palaikymas jame 30–40 sekundžių) ir sveikatingumo taką grupėje.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Klaipėdos lopšelyje- darželyje „ Alksniukas“ vaikai buvo supažindinami su penkiais sveikatos elementais. Pamokėlės metu vaikai išbandė sveikatingumo takelį, bei „kneippo kavą“, ragavo arbatėles sužinojo jų naudą organizmui. Pamokėlės metu vaikai pajudėjo mėtė kamuoliukus į dėžutę, taip pat žiūrėjo filmuką apie sveiką mitybą. Visos pamokėlės metu vaikai mėgavosi raminančiu levandų kvapu.

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Augalai

- Vaistažolių terapija - kiekvienas augalas turi savo individualų gydomąjį ir atpalaiduojantį poveikį ir naudą. Sveikatos ir fizinės gerovės palaikymui naudojami natūralių augalų ekstraktai.
- Augalais galima gydytis geriant arbatas, sultis, iš jų gaminamos pastilės, voniai skirti skysčiai, eteriniai aliejai.

Ramunėlės

Gydomi ir odos išbėrimai, saulės nudeginta ir nušalusi vieta, egzema, negyjančios žaizdos, akių konjunktyvitas, burnos gleivinės, dantenų uždegimas, angina.

Mėtos

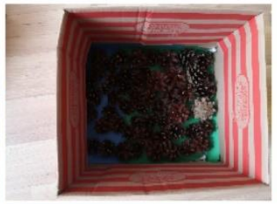
Jei užgulta nosis. Užpilkite mėtas verdančiu vandeniu ir pakvėpuokite garais. Veikia beveik taip pat, kaip ir nosies lašai, tačiau šis būdas natūralus. Nuo galvos skausmo, nuo pilvo spazmų, **Mėtų arbata gerina virškinimą, ramina, slopina nervingumą, dirglumą.**

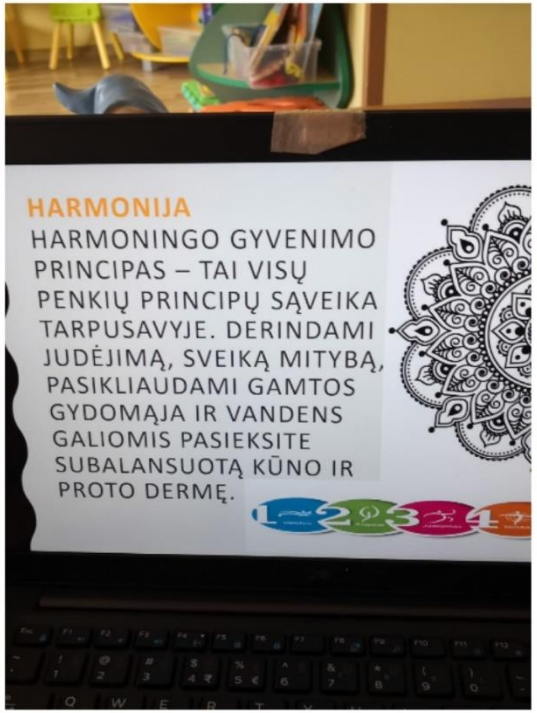
KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

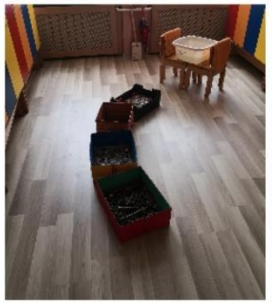
Medetkos

Medetkų arbata turi priešuždegiminį ir antibakterinį poveikį, todėl naudojama esant ausų uždegimui, akių uždegimui, skaudančios gerklės skalavimui.
Šiam tikslui medetkų arbatos galima pasidaryti paprastai užplikius džiovintus
žiedus verdančiu vandeniu ir palaikius apie penkias minutes.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS







KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Judėjimas

Judėjimo terapija – judėjimas stiprina mūsų kūną, geriną savijautą. Įtraukite judėjimą, sportą, pasivaikščiojimus ar bet kokius fizinius pratimus į savo dienotvarkę, miegosite ramiau, o dieną jausite žvalesni.

Moderni judėjimo terapija gali būti derinama su skirtingais masažais (bėgiojimas basomis po pievą, įveikiant kliūtis, akmenukų, pagaliukų rinkimas kojų pirštais) .

- **Mityba**

Sveika mityba – subalansuota mityba yra sveiko ir aktyvaus gyvenimo pagrindas. Valgykite sąmoningai, vartokite daug vaisių, daržovių, neapsunkinkite savo organizmo beverčiu maistu.

Teisingai pasirinkti maisto produktų grupes ir jų kiekį, vaikų darželyje, padės maisto pasirinkimo piramidė. Labai svarbu išmokyti vaikus nepersivalgyti. Vaikai turi išmokti valgyti noriai su apetitu.

- **Harmonija**
  Harmoningo gyvenimo principas – tai visų penkių principų sąveika tarpusavyje. Derindami judėjimą, sveiką mitybą, pasikliaudami gamtos gydomąja ir vandens galiomis pasieksite subalansuotą kūno ir proto dermę.

Harmonijos terapijos metu, galia pasitelkti įvairiapuses atsipalaidavimo ir psichikos stiprinimo technikas, tokias, kaip joga, kvėpavimo ir spalvų terapija. Emocinis sveikatos gerinimas, kartu su muzikos terapija ir aromaterapija poilsio ir relaksacijos įrengtose erdvėse, padės atsipalaiduoti, nusiraminti, įveikti stresą. Darželio kieme galima įrengti ir kitokias, neįprastas erdves, kuriose vaikai patirs teigiamų emocijų. Tai galėtų būti, dailės lauko erdvė