

Консультация для родителей

«Как не заболеть осенью»

Сегодня много говорят о детском иммунитете и родителям сложно разобраться, что же это такое? Вокруг нас много вирусов и постоянно возникают новые. Дети, сталкиваясь с ними, особенно впервые – заболевают. Это актуально для новых коллективов, групп детских садов и с наступлением межсезонья (осенью, весной). Родителей конечно же интересует, как избежать простудных заболеваний.

В этом нам поможет профилактика. Частое проветривание, тщательное мытье рук, влажная уборка (пыль – рассадник микробов), правильная одежда. Объясните ребенку что трогать лицо руками – это «ворота» для вирусов. И конечно, важную роль играет соблюдение здорового образа жизни – строгий режим, никаких игр, фильмов и компьютерных игр до ночи. Ребенку необходим здоровый сон. /Именно во сне восстанавливаются защитные функции организма.

Закаливание – один из способов повысить иммунитет ребенка. Правда начинать закаливание нужно намного раньше - с периода, когда ребенок абсолютно здоров.

Эффект закаливания создается благодаря разнице температур. Данную процедуру нельзя начинать резко. Надо это делать постепенно. Например, обливание водой начинаем с $t +36$ и через 2-4 дня можно снизить на 1-2 гр., и т.д. Остановится нужно на $t +13$ гр. и далее обливаться водой именно такой температуры.

Правильное питание. Если Ваш ребенок завтракает бутербродами и перекусывает шоколадкой и чипсами, то никакие витаминные комплексы не помогут. Питание должно быть сбалансированным.

В наше время стресс является для ребенка «врагом №1». Все дети разные, каждый по-своему воспринимает мир, и всякого рода нагрузки вызывают у ребенка нервозность, что делает его открытым для инфекций.

И хочется еще отметить, что для ребенка очень важна обстановка в доме. Если дома скандалы, ребенка игнорируют или предъявляют завышенные требования – это тоже несет за собой снижение защитных функций организма.

Уважаемы родители, соблюдайте эти рекомендации, и помните, лучшая защита от простуды – её комплексная профилактика.