

«Здоровье детей в зимний период»



Зима — это не только время зимних забав и праздников, но и сезон простудных заболеваний. Родителям важно позаботиться о здоровье ребенка, чтобы он мог наслаждаться зимними радостями и оставаться активным.

Чтобы уберечь ребенка от простуды в период сезонной вспышки заболеваемости, следуйте следующим советам, простым, но действенным!

• **Приучите малыша дышать носом.**

Эта простая рекомендация очень важна. Дело в том, что именно слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, встающим на пути микробов. При носовом дыхании значительная часть микробов нейтрализуется еще до попадания в организм. А значит, дышать носом — первый способ избежать болезни.

• **У ребенка всегда должен быть чистый носовой платок.**

Лучше всего использовать одноразовые бумажные платочки — это позволит не допустить распространения инфекции. Кроме того, полезная привычка — чихать не в ладонь, а в сгиб руки: ведь микробы легко мигрируют со всех поверхностей в доме на ладошки малыша, а оттуда — напрямую в дыхательные пути.



- **Не забудьте про лук и чеснок.**

Природные фитонциды лука и чеснока обладают прекрасным свойством убивать микробы – а потому очень полезно бывает оставлять блюдечко с нарезанным луком или зубчиками чеснока в комнате, где спит ребенок. Кроме того, можно положить мелко нарезанный чеснок в контейнер от киндер-сюрприза.

- **Проветривайте комнату.**

Даже если за окном непогода, найдите пятнадцать минут, чтобы проветрить комнаты. Свежий воздух – действенное средство от микробов. Раз и навсегда откажитесь от курения в помещении – табачный дым имеет свойство просачиваться в любые щели, а на здоровье ребенка он влияет не лучшим образом: в частности, значительно снижает иммунитет.

- **Прогулки на свежем воздухе.**

Даже если ребенок часто болеет, это не повод сидеть дома. Чистый, прохладный воздух повышает защитные силы организма, активизирует нервную систему ребенка, бодрит и повышает жизненный тонус. Место для прогулки должно быть малолюдным, таким как – парк, сквер, детские площадки. Избегайте контакта с возможными разносчиками инфекции.



• **Одежда и обувь**

Собираясь на прогулку, одежду и обувь подбирайте в соответствии с погодой, возрастом ребенка и физической активностью. Пусть это будет легкая, но теплая одежда. Позаботьтесь о детской обуви: она должна быть удобной, непромокаемой, на толстой и не скользящей подошве, максимально устойчивой. И самое главное не перегревайте ребенка!

• **Следите за влажностью воздуха в квартире и не забывайте про проветривание комнат.**

• **Чистота и гигиена.**

Не забывайте регулярно мыть руки. Это значительно снижает риск заражения инфекционными заболеваниями.

• **Питание и питье**

Не малую роль играет здоровое питание и обильное питье. Зимой организм нуждается в дополнительных источниках энергии – сытной и питательной пище. Кроме того, необходимо регулярно восполнять потребность в витаминах. Стоит включить в рацион ребенка такие продукты как мед, фрукты и сухофрукты, орехи, каши, кисломолочные продукты.

Помните, что продукты для детского стола должны быть натуральными! Полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления при регулярном употреблении плохо сказываются на здоровье и самочувствии малыша.



• **Активный образ жизни.**

Физическая активность способствует укреплению организма. Бег, плавание, катание на лыжах, коньках, горке – все это идет только на пользу иммунитету малыша. Особенно полезны физические упражнения на свежем воздухе. Если кроха много гуляет, бегает, прыгает, активно исследует детскую площадку, залезая куда только возможно – радуйтесь, скорее всего, его здоровье достаточно крепкое, чтобы противостоять болезням

Зима – это прекрасное время для укрепления здоровья и семейных традиций. Забота о рационе, физической активности и правильной организации досуга поможет вашему ребенку быть бодрым, активным и здоровым в зимний период.

