

Консультация для родителей: «Здоровье всему голова»
Просвещение педагогов, родителей по вопросам профилактики
заболеваний и оздоровления детей



**Здорово
быть здоровым!!!**



Здоровый образ жизни - основа нашей жизни. Сохранить здоровье ребенка главная задача для нас взрослых, на которую мы в состоянии влиять.

Важно не только правильно лечить простудные заболевания, но и вовремя начать профилактические мероприятия.

Избежать различных заболеваний и простуд у ребёнка никак не получится, поэтому в профилактических целях необходимо регулярно укреплять иммунную систему вашего малыша. Сделать это можно при помощи регулярного употребления витаминов, при постоянном закаливании организма, ну и, конечно же, при помощи правильного и сбалансированного питания. Ведение активного образа жизни и регулярные занятия спортом также способствуют укреплению иммунитета ребёнка.

В среднем ребенок до 6 лет болеет простудными заболеваниями до 8 раз в год средней продолжительностью 14 дней. Дети более старшего возраста реже болеют, так как к этому возрасту вырабатываются защитные функции организма. Поэтому профилактика поможет в первую очередь оградить вашего малыша любого возраста от вирусов. В связи с этим профилактика простуды у детей должна проводиться на протяжении всего года, а не только в периоды заболеваний.

Что же можно предпринять, чтобы уменьшить риск простудных заболеваний у ребенка и избежать их последствий?

1. Обучение правилам личной гигиены:

- мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением;

- старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;
- чихая и кашляя, прикрывайте рот;
- сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;
- избегайте тесного контакта с больными ОРВИ

2. Укрепление организма ребёнка посредством закаливания

На сегодняшний день самым надежным способом защиты детского организма от простудных заболеваний является закаливание. Плавание - это универсальное закаливание для всех. Даже если у ребенка нет возможности заниматься другими видами спорта, часто бывать на свежем воздухе, достаточно отдыхать, то плавание будет достаточно. Оно не только прекрасно закаливает и повышает иммунитет, для растущего организма оно является практически незаменимым, так как развивает мышцы, способствует росту и нормализует состояние вегето - сосудистой системы ребенка, которая в период активного роста выдерживает высокие нагрузки.

3. Полноценное правильное питание

В период эпидемии гриппа и ОРВИ ешьте овощи и фрукты, богатые витамином С (яблоки, смородину, лимоны, апельсины, мандарины, киви, квашеную капусту, перец, укроп, петрушку, зелёный лук, морковь, свёклу, варите морсы из брусники и клюквы). Витамин С увеличивает выработку собственного интерферона организма (интерферон-основное противовирусное средство естественного происхождения). Пейте минеральную воду - вирусы плохо переносят щелочную среду. Съедайте не менее зубчика чеснока в день. Ешьте рыбу, курицу, говядину, богатые животным белком для строительства иммунных клеток. Не забывайте про молочные каши (рисовая, овсяная, перловая) и нежирные кисломолочные продукты (творог, сметана, молоко, кефир, йогурт). Соблюдайте режим питания - приём пищи должен быть 3-4 раза в день.

4. Промывание носа солевым раствором после посещения детского сада, в период простудных заболеваний (ведь вирус прикрепляется именно к слизистой оболочке носа)

5. Увлажнение и доступ свежего воздуха в квартире

В холодное время года особо актуальна тема увлажнения воздуха. Так как различные обогреватели, батареи высушивают воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма. Поэтому крайне важно увлажнять воздух в квартире: регулярно проветривать помещение, спать с открытой

форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха

Совет родителям: Очень важно при малейшем недомогании (небольшом насморке, кашле) иметь возможность оставить ребенка дома, не дожидаясь развития болезни и не подвергая риску заражения других детей. Ещё один важный момент, который также необходимо учитывать: после улучшения состояния ребёнка вследствие какой-либо болезни, не стоит торопиться отводить своего малыша в детский сад. Лучше всего стоит подождать того момента, когда ваш ребёнок полностью избавится от всех симптомов заболевания; это поможет ему в дальнейшем как можно дольше оставаться здоровым, а также поможет избежать рецидива.

*Мальшунина Е.В.,
мед.работник*

