

С наступлением холодов дети часто подвергаются простудным заболеваниям.

Поэтому родителям необходимо знать, как сохранить здоровье детей зимой!

СОВЕТЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ!

Укрепить иммунитет и повысить сопротивляемость организма к инфекциям и неблагоприятным факторам окружающей среды помогут:

- прогулки на свежем воздухе;
- правильная одежда и обувь;
- рациональное питание и обильное питье;
- проветривание помещения;
- соблюдение гигиены;
- витамины и иммуностимуляторы;
- активный образ жизни;
- носовое дыхание.

ПРОГУЛКИ

Свежий прохладный воздух укрепляет защитные силы организма, повышает тонус, наполняет энергией, стимулирует нервную деятельность. Поэтому даже во время болезни ребенок должен выходить на улицу.

- Для прогулок следует выбирать малолюдные места – детские площадки, скверы, парки. Не стоит посещать с ребенком многолюдные места – торгово-развлекательные центры, магазины, транспорт, что сильно повышает риск «подхватить» инфекцию.



Если ребенок во время прогулки замерз, то сделайте ему ванночку для ног с экстрактом эвкалипта. Она ускорит кровообращение и предотвратит простуду.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

Выбирать одежду и обувь нужно в соответствии с погодой. Одежда должна быть теплой, легкой, многослойной и не продуваемой, а обувь – непромокаемой. Ребенок не должен перемерзать, но и перегрев не принесет пользы организму.



ПРОВЕТРИВАНИЕ

В закрытом помещении скапливаются вирусы и бактерии, а сухой воздух пересушивает слизистые оболочки и понижает способность организма сопротивляться инфекциям. Поэтому необходимо регулярно проветривать и увлажнять воздух в квартире.

ГИГИЕНА

Достаточно регулярно мыть руки, чтобы свести к минимуму риск инфицирования организма.

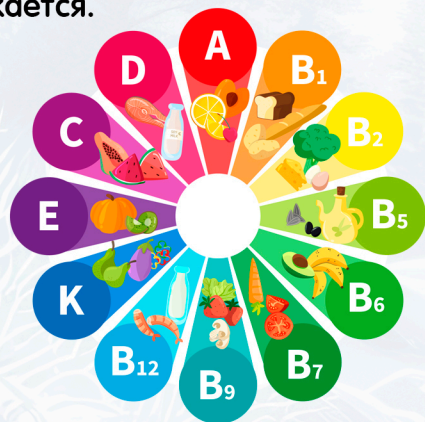
ПИТАНИЕ

Зимой организм требует дополнительных источников энергии, которыми служит сытная и питательная пища. В то же время ему необходимы витамины. Поэтому в зимний рацион должны входить каши, орехи, фрукты, сухофрукты, кисломолочные продукты. Ребенок всегда должен получать в неограниченном количестве питье – негазированную воду, компоты, соки.



ВИТАМИНЫ И ИММУНОСТИМУЛЯТОРЫ

Первостепенное значение в профилактике простудных заболеваний имеет крепкая иммунная система. Чтобы улучшить иммунитет, рекомендуется давать малышам в зимнее время витаминные комплексы и иммуностимулирующие препараты. Но не стоит слишком увлекаться. Достаточно проводить профилактические курсы 2 раза в год. При частых приемах подобных средств эффект существенно понижается.



АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Важную роль в укреплении организма имеет физическая активность. Пусть ребенок почаще бегает, плавает, катается на велосипеде, самокате, коньках (обычных и роликовых), что принесет большую пользу для здоровья.

НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ

Приучайте ребенка дышать носом. Как известно, слизистая оболочка носа служит барьером для микробов. Она перекрывает им путь и нейтрализует, чем защищает от болезни. Если соблюдать эти простые советы, то не придется спрашивать, как сохранить здоровье детей зимой. Болезни и недомогания обойдут вашего ребенка стороной, и он в полной мере сможет насладиться новогодними праздниками, играми в снежки, катанием на санках, лыжах и коньках.



Будьте здоровы!

*Полезная информация
для родителей*

БУКЛЕТ

**«Как сохранить
здоровье детей
зимой?»**

