

Почему люди болеют осенью?

Холодное время года приносит с собой частые простуды у детей самого разного возраста. Каждая мама знает, как нелегко бывает справиться с простудой, и насколько сложно переносится детьми ангина или грипп, да и простой насморк никому не доставляет удовольствия.

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

На самом деле это очень просто, нужно только составить небольшой план профилактических мероприятий для вашего ребенка, а еще лучше включиться в их выполнение всей семьей, и тогда забота о здоровье ребенка так же и вам пойдет на пользу и избавит от сезонных болезней.

ПЕРВОЕ

Плавание — это универсальное закаливание для всех. Даже если у ребенка нет возможности заниматься другими видами спорта, часто бывать на свежем воздухе, достаточно отдыхать, то, поверьте, 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. Кроме того, посещение бассейна становится универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

ВТОРОЕ

Совмещаем вкусное и полезное. Если вы заведете правило ежедневно пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой, приучите ребенка к чесноку, который не обязательно есть в чистом виде, а можно просто мелко нарезать свежий чеснок и посыпать его в тарелку с супом, и, кроме того, поставить раздавленный чеснок в блюдце возле кровати ребенка или на столе, где он делает уроки, то эти меры будут ничуть не хуже препаратов из аптеки защищать ребенка от вирусных инфекций и к тому же будут абсолютно безвредны. И еще, приобретите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде. Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость и работоспособность в школе, так как сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд энергии.

ТРЕТЬЕ

Учим ребенка заботиться о своем здоровье. Вирусные инфекции обычно легче всего подхватить в многолюдных местах. Не стоит ограничивать общение ребенка со сверстниками, но необходимо подсказать ему как уберечься от вирусных инфекций. Объясните ребенку, что лучше не целоваться при встречах с друзьями, мыть руки, прежде чем отправить что-то в рот, стараться не находиться очень близко от кашляющих и чихающих людей, не посещать без лишней необходимости общественные места и по возможности меньше пользоваться общественным транспортом, в саду или школе не пользоваться чужими носовыми платками и посудой.

Чтобы избежать простудных заболеваний, прежде всего надо исключить их возможные причины. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование: чтобы не было переохлаждения, а ноги были сухими и теплыми, и потому хорошая обувь — залог здоровья вашего ребенка. И само собой голову тоже нужно держать в тепле, потому если это не шапка (некоторые подростки в силу

особенностей возраста, как известно, не любят носить головные уборы), то обязательно предусмотрите наличие капюшона в одежде ребенка.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Материал подготовила педагог-организатор Т.Н. Мороз