

Консультация для родителей

«Профилактика простудных заболеваний у детей в весенний период»



Нередко весной наше состояние здоровья ухудшается. Сказывается недостаток витаминов, усталость после продолжительных морозов и т.п. Именно на весну приходится огромное количество простудных заболеваний. Особенно тяжело они переносятся детьми. Ослабленный организм не может самостоятельно победить вирусы, что нередко приводит к осложнениям. Как следствие – прием антибиотиков и еще большее ослабление иммунитета. Замкнутый круг, скажете вы?

Действительно, для многих родителей детские болезни – это как ужасный замкнутый круг. 2 дня ребенок здоров, затем подхватывает вирус, 3-4 недели дома на больничном, затем возвращается в садик – и все начинается по новой. Если вам не безразлично здоровье детей, а в особенности здоровье вашего ребенка, то вы должны понимать, что профилактика гораздо лучше, чем лечение.

В первую очередь вы должны отрегулировать режим дня. Ребенок должен спать не менее 9-10 часов в сутки, в противном случае у него будет недостаточно сил, чтобы выдерживать все нагрузки. Если продолжительность сна у вашего ребенка меньше, стоит начать раньше укладывать его спать.

Минимизируйте время просмотра телевизора, правильно организуйте время отдыха и активных игр. Не перенапрягайте ребенка. Если после дополнительных занятий он приходит выжатый как лимон, значит, следует уменьшить нагрузку.

Не менее важно и правильное питание. Не стоит кормить ребенка исключительно макаронами и кашами. В районе дошкольника должны быть представлены овощи, мясные блюда, крупы, молочные продукты, фрукты. Следите за тем, что ест ребенок вне дома.

Ну и наконец, не стоит забывать о закаливании. Не кутайте ребенка, проводите различные закаливающие процедуры – воздушные ванны, обливания, обязательные ежедневные прогулки на свежем воздухе. Квартиру нужно проветривать минимум 1-2 раза в день, даже тогда, когда на улице морозно. Спорт – в обязательном порядке. Зарядка по утрам, бег на прогулке, катания на коньках или роликах с родителями по выходным.

Больше внимания уделяйте здоровому образу жизни и, поверьте, это обязательно даст свои плоды!