

Консультация для родителей

Режим, питание и осторожность: что поможет сохранить здоровье ребенка зимой.

Многие дети любят зиму, ведь это время игр в снежки, ледяных горок и длинных новогодних каникул. Однако зимний период таит в себе множество опасностей: гололед, переохлаждение, недостаток витаминов... Забот прибавляет и продолжающаяся пандемия новой коронавирусной инфекции.

Специалисты по профилактической медицине советуют, как сохранить здоровье ребенка зимой: что нужно добавить в детский рацион, как правильно выстроить распорядок дня, и чему нужно научить детей в первую очередь.

Режим дня

Для того, чтобы ребенок чувствовал себя хорошо и избежал болезней в зимнее время, важно уделить особое внимание **распорядку его дня.**

Несмотря на непростые времена из-за пандемии COVID-19 и новые заботы, ребенок должен жить по понятному ему распорядку. Начинать день желательно с подъема в одно и то же время. После этого следуют небольшая физическая разминка, душ, умывание и завтрак. Для первого приема лучше использовать пищу, содержащую немного углеводов и достаточно белка, чтобы потом ребенку было проще сконцентрировать внимание и легче заниматься. Также нужно небольшое количество сладостей, потому что ребенку нужна глюкоза для улучшения мыслительных процессов.

Если ребенок ходит в детский сад или школу, то первую половину дня он следует своему расписанию. А когда родители забирают его домой, лучше устроить прогулку на свежем воздухе и всем вместе

подвигаться: такая активность способствует насыщению крови кислородом. В том же случае, если группу детского сада или школьный класс отправили на карантин, занять ребенка должны родители. Специалисты советуют придумать какую-нибудь игру, желательно с участием мамы или папы.

Выполнение домашнего задания, как и любую умственную активность, нужно чередовать с короткими физкульт-паузами. Ничего особенного для этого не требуется: в зависимости от возраста и физического развития ребенка можно, например, поприседать, побегать по квартире или покувыркаться.

Компьютерные игры после использования гаджетов для обучения не считаются сменой деятельности, поэтому после использования компьютера лучше переключиться на что-то принципиально другое. В спальне у ребенка не должно быть никаких гаджетов, потому что мерцающий голубой экран в ночные часы нарушает сон и способствует набору лишнего веса.

Сегодня многие дети не высыпаются, и это приводит к большому клубку серьезных проблем, в том числе неврологических и психологических. Эксперт призвала всех родителей уделить этому вопросу особое внимание и напомнила, что достаточное время сна — залог здоровья ребенка в любое время года.

Гигиена и свежий воздух

В зимнее время года нельзя допускать переохлаждения ребенка, однако укутывать его также не стоит. Если он полностью застегнутым шел по подъезду, вспотел и вышел на улицу, это верный шаг к переохлаждению и активации инфекций.

Окончательно застегиваться нужно только на выходе. Обратите внимание: погода сейчас переменчивая, поэтому за этим нужно постоянно следить. Обувь и одежда ребенка должны быть теплыми,

непромокаемыми и непродуваемыми. При этом «дышащая» одежда позволит предотвратить заболевания кожи.

Важной полезной привычкой является проветривание и увлажнение воздуха в помещении. Зимой воздух часто слишком сухой, и из-за этого слизистые оболочки верхних дыхательных путей становятся более уязвимы к вирусам. Часто дети болеют не из-за переохлаждения, а из-за плохой циркуляции воздуха в закрытых помещениях.



Родителям следует обучить детей нескольким полезным привычкам из сферы гигиены. Так, нужно как можно меньше трогать лицо (глаза, нос и рот) и часто мыть руки, чтобы избежать заражения инфекциями контактным путем. Кроме того, по словам экспертов, лучше не делиться своими вещами с товарищами: дети иногда задумываются о чем-то и могут, например, непроизвольно покусывать кончик карандаша или ручки, а потом одолжить их другому. С мелкими каплями слюны так могут передаваться инфекции.

Витамины и прививки

Главный внештатный детский специалист по профилактической медицине Минздрава России также указывает об особой важности витаминов и микроэлементов для детей в зимнее время. По словам эксперта, для приготовления пищи лучше использовать свежие, а не замороженные фрукты и овощи. Если же климат не позволяет широко использовать свежие продукты, необходимо принимать синтезированные витамины, которые содержатся в лекарственных средствах или биологически активных добавках (БАД).

Также врачи призывают не забывать о прививках в соответствии со специальным календарем.

В России действует уникальная система профилактических осмотров, которую незаслуженно обходят вниманием многие родители. Специалисты призывают всех воспользоваться возможностью и отвести ребенка на профосмотр.

Как избежать травм

Зимой значительно растет число травм у детей. Чтобы не попасть в эту статистику, важно соблюдать простые правила. Эксперты рекомендуют кататься на тюбингах («ватрушках») и санках только на специально оборудованных трассах с соблюдением техники безопасности.



Врачи отмечают, что к травмам в зимнее время часто приводит именно катание с горок на «ватрушках». По их словам, для получения травмы не нужна большая и крутая горка, не обязательно столкновение с деревом или каким-то предметом. Нередко к травмам позвоночника приводит обычное подпрыгивание на «ватрушке» во время спуска с горки. Также, по словам врача, не стоит забывать о безопасности при катании на лыжах или коньках.

Взрослые обязательно должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, а также проконтролировать соблюдение этих правил. Прежде всего, нужно проверить, не повреждены ли санки, крепление на лыжах, соответствуют ли размеру и надежно ли зашнурованы коньки. Также следует позаботиться о защите ребенка: наколенниках, налокотниках, шлеме, защите для позвоночника. Кроме того, надо проконтролировать места, где играют и катаются дети зимой. Так, склон для спуска на санках, «ватрушках» или лыжах должен быть

расположен вдалеке от дороги, свободен от объектов, которые могут создать препятствие при спуске.

Другой причиной травм и переломов зимой становится гололед. Чтобы избежать падения, необходимо правильно подобрать ребенку обувь: лучше выбирать экземпляры на плоской ребристой подошве из мягкой резины или термоэластопластов. Врачи рекомендуют обучить ребенка простым правилам: перемещаться по скользкой улице не спеша, избегая резких движений, постоянно смотря себе под ноги.

Ноги должны быть слегка согнуты в коленях, корпус — чуть наклонен вперед. Нельзя держать руки в карманах, так как при падении можно не успеть их вынуть и ухватиться за что-нибудь либо правильно сгруппироваться. Лучше избегать обледенелых ступенек, но если это невозможно, то ногу при спуске необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

Больше рекомендаций специалистов по сохранению здоровья детей всех возрастов вы сможете найти на портале здорового образа жизни takzdorovo.ru, созданного благодаря нацпроекту «Демография».