

Консультация для родителей

«Как объяснить ребёнку необходимость профилактики вирусных инфекций?»

Во время вспышки вирусных инфекций необходимо проводить профилактические мероприятия. Как объяснить ребенку, что такое вирусная инфекция, в частности, что такое грипп? Что грипп — это не тот гриб, что растет в лесу, а поселяется у нас в носу. Нужно объяснить ребенку что грипп — это болезнь, которая передается от больного человека к здоровому по воздуху. Её разносят вирусы, которые незаметны. Люди вдыхают и заболевают. Одни добросовестно лечатся дома, а другие продолжают ходить в детский сад, школу, друг к другу в гости или просто гуляют по улице. Очень важно не ждать болезнь, а предупредить её. В этом нам помогут профилактические мероприятия.

1. Витамины

Очень важно употреблять в пищу витамины. Они бывают в таблетках, драже, но лучше всего в свежих овощах, соках, фруктах.

*Витамины нам полезны,
Это точно знаю.
Только их не из таблеток
Я употребляю.
Получаю их из пищи
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Очень интересно.
Объясняет мама мне
Они прячутся везде.
Ты из фруктов, овощей,
Получай их поскорей.*

2. Культурно-гигиенические мероприятия.

Важно сформировать привычку мыть руки с мылом по приходу с улицы, при чихании и кашле пользоваться носовым платком.

*Чтоб микробов не бояться,
Нужно часто умываться.
Мыть ладошки только с мылом,
Чтоб всегда здоровье было.*

*Обязательное правило
Соблюдать не забывай,
Рот при кашле и чихании,*

Ты ладошкой закрывай!

*Если ты простыл дружок –
Кашлий в носовой платок,
Не рассеивались чтобы
На других твои микробы.*

3. Прогулки

Прогулка на воздухе-лучшее средство укрепления здоровья, повышения иммунитета. Гулять с ребенком необходимо в любое время года и в любую погоду. Конечно, взрослые должны регулировать продолжительность зимней прогулки, следить, чтобы ребёнок не переохладился и не перегрелся. Собирая ребёнка на прогулку, придерживайтесь правила: одеваем ребенка по погоде.

Свежий воздух малышам

Нужен и полезен!

Очень весело гулять нам!

И никаких болезней!..

Я по улице гуляю,

Свежим воздухом дышу,

Что увидел я, что знаю,

Хоть сейчас вам расскажу!

4. Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика очень хорошо бодрит, настраивает весь организм на рабочий лад. При проведении гимнастики улучшается кровообращение, укрепляются мышцы тела. Организм, словно часики, чётко начинает работать.

Кто с зарядкой дружит смело,

Кто с утра прогонит лень,

Будет смелым и умелым,

И весёлым целый день.

5. Профилактические прививки.

Так же объяснить ребёнку необходимость проведения профилактических прививок. Рассказать детям сказку о добром и полезном вирусе.

«Жил-был маленький и невидимый вирус. Однажды он узнал, что полчища злых вирусов хочет захватить детишек-ребятишек. Добрый вирусик подружился с капельками и укольчиками и помог победить злых вирусов.»

Всегда в ребёнке нужно видеть друга и партнёра. Если вы хотите помочь ребёнку, то для начала объясните для чего это ему необходимо. Только в

этом случае у вашего малыша сформируется самоконтроль и только тогда вы получите положительный результат.

Желаем Вам доброго здоровья!

