

Консультация для родителей «Как защитить ребёнка от простуды»



Что сделать, чтобы ребенок не простудился в осенне - зимний период? Как не допустить элементарного насморка. Как с радостью прожить этот период?

Уже давно всем известно, что профилактика любого заболевания лучше всякого лечения. Не исключение и такое довольно распространенное сезонное заболевание, как грипп или ОРЗ.

Элементарные меры профилактики не требуют огромных усилий и являются просто правилами

здорового образа жизни.

Побеседуйте со всеми членами семьи о необходимости проведения профилактических мероприятий дома. Лучший пример для ребенка - пример родителей!

Подумайте, в какую интересную игру можно поиграть всей семьей с целью «быть здоровыми». Почему это надо сделать? Когда ребенку неинтересно, он будет или саботировать или выполнять с неохотой «полезные» процедуры. Радость и польза от «здоровых привычек» у ребенка появляется только в том случае, когда это приятно, интересно, занимательно.

Прогулки в любую погоду. Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические. Возможно это будут короткие прогулки по 30-40 минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно,

одевайтесь по погоде.

Учтите, пожалуйста, что прогулки вместе с ребенком по магазинам способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций.

Водные процедуры.

Правда, начинать закаливание нужно



намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья малыша. Для растущего организма водные процедуры являются практически незаменимыми. Они закаливают организм ребенка, развивают мышцы, способствуют росту и нормализуют состояние вегетососудистой системы ребенка.

К водным процедурам относятся умывание, полоскание горла, обливание конечностей и всего тела, купание в ванне, плавание в бассейне, посещение бани и сауны, поездки и отдых на море. И запомните, пожалуйста, все водные процедуры являются универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

Осенняя витаминизация детей.

Вы можете пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов. В выборе такого комплекса индивидуально для вашего ребенка вам поможет лечащий врач.

Также можно использовать народные методы. Пейте чай с лимоном. Приучите ребенка к чесноку. Чеснок не обязательно есть в чистом виде. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом. Детям нравится носить на шее «здоровые амулеты».



Вот и положите пластмассовый кокон от киндер сюрприза дольку свежего чеснока и меняйте каждое утро, а дома у кровати или на столе ребенка поставить раздавленный чеснок в блюдце.

Беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья. В детском саду, на улице, в общественных местах надо закрывать нос и рот, когда находишься рядом с людьми, которые чихают и кашляют. Перед едой мыть руки и высмаркивать нос. Пользоваться только

своими личными вещами (носовой платок, вилка, ложка). Потому что через чужие вещи инфекция может попасть в организм ребенка.

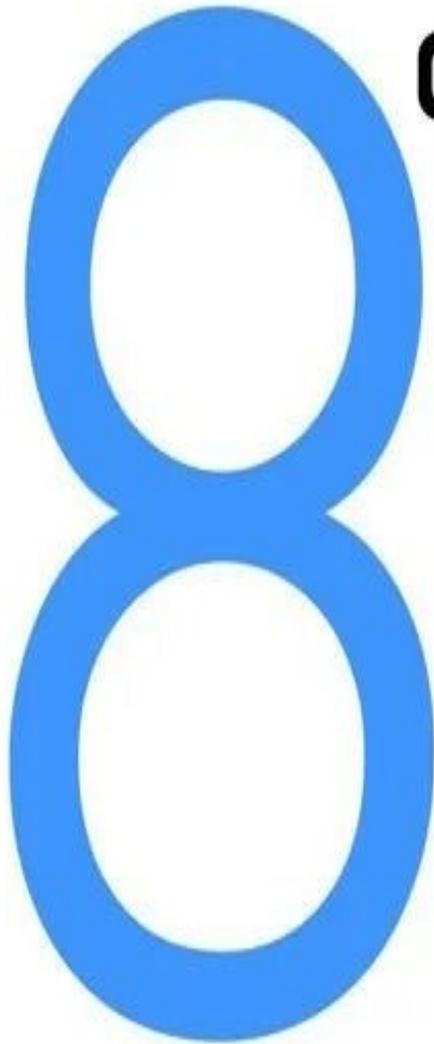
Продумать гардероб ребенка. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.

Основные требования к одежде ребенка:

1. Хорошая обувь в соответствии с погодой - это залог здоровья вашего ребенка. Ноги должны быть сухие и теплые.
2. Головной убор или капюшон на куртке. Голову всегда держим в тепле.



ПРАВИЛ ЗАЩИТЫ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА:



1/

Сделайте
от гр

Она не защищает
полностью, но в
у привитого чело
значительно легч
Делать прививку сл
эпидемии и на фон

2/ 

**Больше бывайте на
свежем воздухе.**

Полезно гулять в лесу и
парковой зоне, а физические
упражнения на свежем
воздухе обогащают организм
кислородом и приносят
двойную пользу.

3/ 

**Проветривайте
помещения.**

Увлажняйте воздух и
пейте больше
жидкости, чтобы не
пересушить
слизистые
организма.

4/

Г
по

Ешьте све
употребл
пр
Пейт
малиновы
они со

5/ 

**Спите не менее
8 часов в сутки,
ложитесь не позднее**

6/ 

**Используйте
народные
методы**

7/ 

**Чаще мойте
руки.**
Частое мытье рук –

8/ 

**Следите за состоян
оболочки носа и п
старайтесь изб**