

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «№13 «Журавушка»

Консультации для родителей

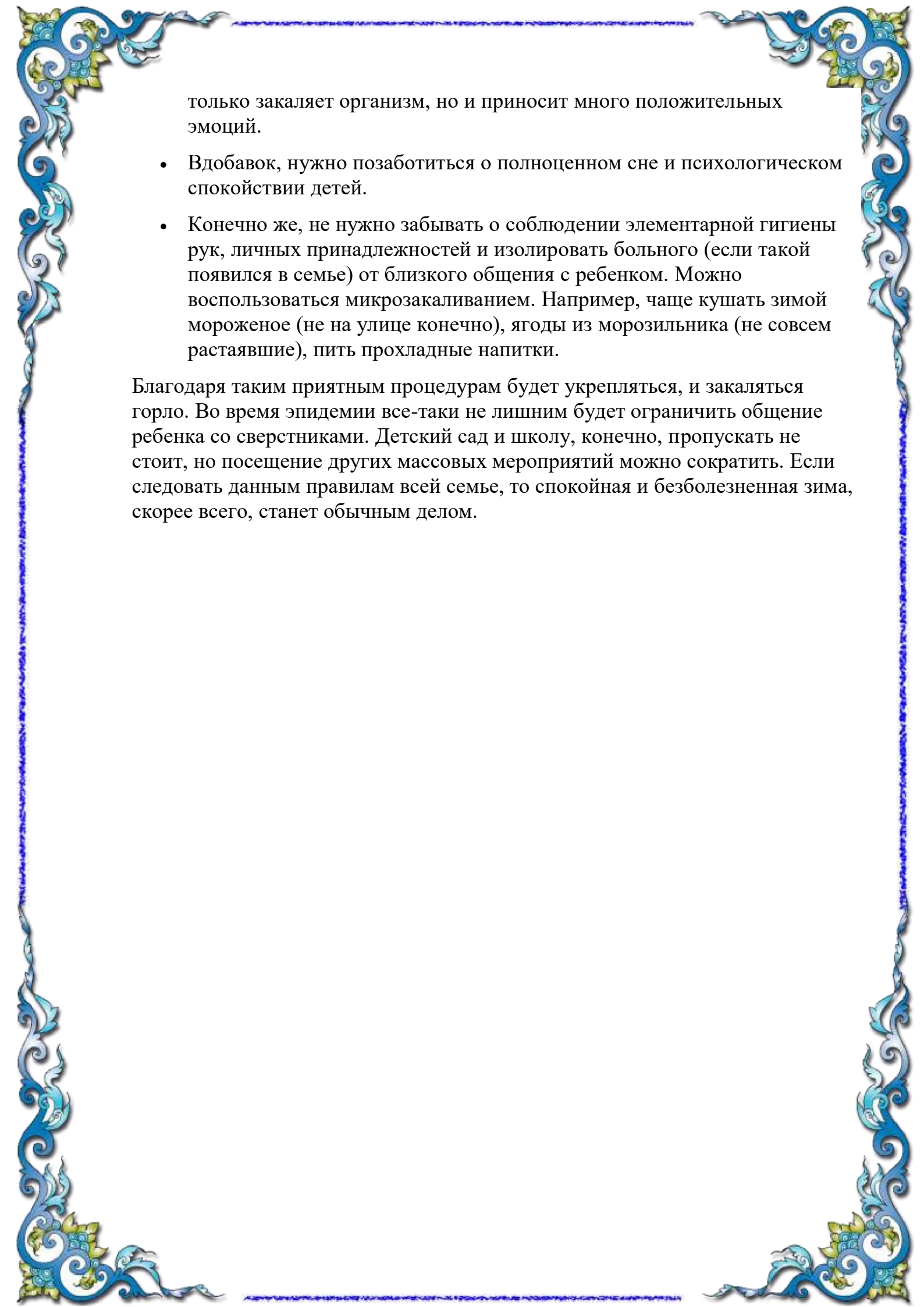
Как уберечься от простуды?

воспитатель:
Водолазскина Н.Р.

Любого ребенка всегда сложно лечить. Это масса слез и капризов, вызванных приемом «противных» таблеток и сиропов, нежелание делать ингаляции, выносить горчичники или парить ножки. Простудные и вирусные заболевания в любом случае лучше попробовать предотвратить. Даже если после четкого выполнения всех нижеописанных рекомендаций ребенок все-таки заболел, знайте, что справится с болезнью он намного быстрее и без осложнений.

Ниже перечислены рекомендации, которым совсем не сложно следовать, но пользу они приносят большую.

- В осенне-зимний период, когда вероятность заболеть простудой, гриппом или другими вирусными заболеваниями возрастает в разы нужно особенно тщательно следить за питанием ребенка. Оно должно быть качественным, свежим и обогащенным натуральными витаминами и микроэлементами. Да, именно натуральными, а не синтетическими. Детским организмом они лучше усваиваются и реже вызывают аллергию. В рационе должна присутствовать капуста, красный перец, укроп, черная смородина, облепиха, шиповник и другие фрукты, овощи и ягоды.
- Особого внимания заслуживают чеснок и лук. Всем известны их антимикробные свойства, а также способность «убивать» свободные радикалы. Но ребенка не так-то просто ими накормить. Можно прибегнуть к маленькой хитрости: обычный черный хлеб обжарить на оливковом масле, либо сделать тосты и натереть их зубчиком чеснока. Такие гренки можно подать к обеденному супу или просто похрустеть.
- Ребенку следует чаще предлагать питье: натуральные соки собственного приготовления, морсы и компоты, чай, детскую минеральную негазированную воду. Жидкость не только смывает со слизистой горла возможные бактерии или вирусы, но и увлажняет ее, благодаря чему повышаются защитные силы носоглотки.
- Нужно следить за дыханием ребенка, не разрешать дышать ртом, особенно на улице или вне дома. Устройство носовых ходов таково, что главная их цель наряду с дыханием – это обеззараживание вирусов. В помощь этому природному свойству подойдет оксолиновая мазь.
- Отправляясь за покупками, не нужно забывать расстегивать верхнюю одежду себе и ребенку. Эта мера защитит от перегрева в магазине и дальнейшего переохлаждения на улице. Не следует также сильно укутывать горло. Тонкого трикотажного шарфика будет достаточно.
- Дома следует хорошо и часто проветривать комнаты, делать влажную уборку, а лучше больше гулять на свежем воздухе, приучать ребенка к занятиям физкультурой, делать зарядку, посещать бассейн. Это не



только закаляет организм, но и приносит много положительных эмоций.

- Вдобавок, нужно позаботиться о полноценном сне и психологическом спокойствии детей.
- Конечно же, не нужно забывать о соблюдении элементарной гигиены рук, личных принадлежностей и изолировать больного (если такой появился в семье) от близкого общения с ребенком. Можно воспользоваться микрозакаливанием. Например, чаще кушать зимой мороженое (не на улице конечно), ягоды из морозильника (не совсем растаявшие), пить прохладные напитки.

Благодаря таким приятным процедурам будет укрепляться, и закаляться горло. Во время эпидемии все-таки не лишним будет ограничить общение ребенка со сверстниками. Детский сад и школу, конечно, пропускать не стоит, но посещение других массовых мероприятий можно сократить. Если следовать данным правилам всей семье, то спокойная и безболезненная зима, скорее всего, станет обычным делом.