

ПРОСТУДЫ ВЕСНОЙ

Весна всегда радует нас первым теплым солнышком, первой весенней зеленью, но врачи отмечают, что в весеннее время традиционно увеличивается количество ОРВИ среди детей. Что предпринять заботливым родителям, чтобы укрепить здоровье детей и избежать болезней в весенний период? 🌸

🌿 Старайтесь правильно одевать ребенка для весенних прогулок. Весеннее тепло обманчиво - оно прогревает первыми солнечными лучами и заставляет раздеться. Но тут же, подловив момент, заморозит уши холодным ветром, промочит ноги и выстудит ручки в мокрых варежках. ❄️

🌿 Свежий воздух. О его необходимости для малыша немало сказано и написано, но зачастую выполнение этой рекомендации сводится к прогулкам при комфортной температуре. Дождь, снег и умеренный ветер – также не препятствия для короткой прогулки. Необходимо помнить еще об одной важной процедуре, про которую зачастую забывают – проветривание.

Когда ребенок находится на улице, открывайте ВСЕ форточки в доме, а еще лучше – окна (по возможности). Не бойтесь, что в доме будет холодно, когда вы вернетесь – воздух быстро нагреется, зато сквозное проветривание поможет избавиться от бактерий и вирусов, активно размножающихся в теплом душном закрытом помещении.

🌿 Укладывайте спать ребенка в прохладной, хорошо проветренной (не менее, чем в течение получаса) комнате. Это обеспечит хороший сон и послужит дополнительным средством профилактики. Если погода позволяет, летом спать лучше с открытым окном, а в холодное время – с открытой форточкой.

🌿 Старайтесь избегать весеннего авитаминоза

Весной, как правило, ухудшается качество нашего питания. Овощи и фрукты от долгого зимнего хранения теряют большую часть витаминов.

Как правильно организовать домашнее питание ребенка, чтобы не дать организму ослабнуть в весенний период? ❓

🍏 Питание должно быть разнообразным. Стоит учитывать, что белок способствует укреплению иммунитета, а содержащиеся в мясе и рыбе железо и цинк обладают антивирусной активностью. Кальций, содержащийся в молочных продуктах, уменьшает проницаемость сосудов и оказывает противовоспалительное действие; кисломолочные бактерии формируют здоровую кишечную микрофлору. Витаминно-минеральные комплексы, грамотно подобранные педиатром, также помогут поддержать иммунитет ребенка, особенно в зимне-весенний период. 💊

🌿 Старайтесь избегать переутомления ребенка. Соблюдайте режимные моменты. Установите время, когда ребенок ложится спать. Дети нуждаются в определенном времени, когда они должны ложиться спать, чтобы получить

достаточный отдых. Чтобы избежать нарушения режима сна, отход ко сну во время выходных не должен отличаться больше, чем на час от будних дней. Дети в возрасте от 2 до 6 лет должны спать в среднем 12 часов, плюс дневной сон. От 6 до 9 лет — в 11 часах сна.

! Крайне негативно сказываются на здоровье детей дополнительные вечерние занятия в кружках и секциях. Вместо успокоения и отдыха после активной деятельности в детском саду, дети получают дополнительную нагрузку на нервную систему и еще слабый организм дошкольника. С точки зрения здоровья, гораздо полезнее провести это время в парке, организовав дополнительную прогулку перед сном. Занятия в кружках после 19.00 недопустимы в режиме дня ребенка дошкольного возраста.