

*Консультация для родителей  
«Как сберечь здоровье детей в зимний период»*



Зима прекрасное время для веселых игр и развлечений на улице. Но очень часто переохлаждение приводит к простудным заболеваниям.

Дети начинают жаловаться на недомогание, поднимается температура и в этом случае на помощь приходят врачи. Как же позаботиться о здоровье детей в зимний период.

В первую очередь необходимо уделить внимание сбалансированному питанию. Добавить в рацион пищу, богатую белками, углеводами, они помогут снабдить организм дополнительной энергией. Полезны будут сухофрукты и орехи, в которые богаты клетчаткой, глюкозой и витаминами.

Эти продукты помогут повысить иммунитет и улучшить мозговую деятельность.

Не забывайте так же о физической активности, почаще гуляйте на свежем воздухе. Помните, что одеваться нужно по погоде, старайтесь излишне не кутать вашего ребенка, но и знайте, что переохлаждение может быть опасным.

Соблюдайте режим дня. Четкий режим поможет сохранить баланс между активностью и отдыхом.

В связи с отопительным сезоном воздух в помещении становится сухим и пыльным. Регулярное проветривание и влажная уборка помогут насыщать организм кислородом, повысить сопротивляемость организма.

А самое главное, позаботьтесь о душевном состоянии ребенка.

10 важных правил:

1. Самая большая угроза заболеть возникает во время посещения с ребенком многолюдных общественных мест: транспорт, магазины или торговые центры. Чтобы исключить эту опасность, постарайтесь не брать с собой малыша в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.

2. Ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции передаются воздушно-капельным путем.

3. Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе.

4. Чтобы защитить ребенка от простуды необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм малыша витаминами.

5. Следите за влажностью воздуха в помещении. Не забывайте про проветривание комнат.

6. Один из важных факторов, от которых зависит **здоровье ребенка зимой** - это правильный выбор одежды. Используйте легкую, многослойную одежду, которую можно легко снять в помещении. В тяжелых и теплых вещах ребенок быстро потеет, а это плохо сказывается на его **здоровье**.

7. Обувь не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.

8. Если день солнечный, но морозный - это не должно вас пугать. Ведь солнечные лучи не только способствуют выработке витамина «Д», но и повышают наше настроение.

9. Если ребенок на прогулке замерз - погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид масла ускоряет кровообращение в конечностях и в горле, и простуда отступает.

10. Не забывайте про уход за кожей ребенка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой вазелина.

Положительные эмоции и хорошее настроение – залог крепкого здоровья!