|  |
| --- |
| *http://optima-kr.com.ua/images/stories/product/zoom/0347.jpgВаш малюк з нетерпінням чекав можливості ліпити сніговиків і будувати снігові фортеці у дворі? Так, зими він дочекався. Але холод разом з такими веселощами приносить і неприємності - початок сезону застуди та епідемій грипу. Практично всі діти, за сезон хоч раз, хворіють на ГРВІ чи навіть чимось більш серйозним.*  *Ви можете допомогти організму дитини впоратися з інфекціями: певні профілактичні заходи підвищать опірність організму, зміцнять імунітет. Згадаймо* ***базові правила профілактики при вірусних захворюваннях****. Без сумніву, вони відомі всім матусям. Але зайвий раз перевірити, чи всі вони дотримані, не завадить.*  **1. "Чистота - запорука здоров'я"**  http://woman-news.com.ua/wp-content/uploads/2015/08/F-2-S-21-375x250.jpgНайпростіший і найбільш ефективний спосіб захистити своїх дітей від мікробів - це привчити їх **регулярно мити руки**. Переконайтеся, що вони миють руки з милом після прогулянок, після відвідування туалету, перед їжею. Зробіть так, щоб вони запам'ятали, що не слід доторкатися до очей (і тим більше терти їх), так як слизові оболонки - це відмінне середовище для розвитку мікробів.  **2. Навчіть дітей правильно чхати**  Ця порада може прозвучати трохи смішно, але, тим не менш, вона досить важлива. Тому, що чхання і кашель є найшвидшими способами поширення мікробів. Слідкуйте, щоб у дитини з собою завжди був чистий носовичок. А якщо він не зможе швидко дістати носовичок, нехай краще чхне в згин ліктя, а не в руку. Це допоможе запобігти перенесенню мікробів на інші частини тіла (і, особливо, на слизові оболонки).  **3. Виключіть спільне з іншими дітьми вживання їжі**  Щоб зменшити ймовірність того, що ваші діти заразилися простудним захворюванням, ви повинні навчити їх уникати спільного з іншими дітьми вживання продуктів харчування і напоїв. Часто діти дають один одному спробувати бутерброди, випити сік. Звичайно ж, вони не замислюються про те, що можуть захворіти. Ваше завдання - розповісти їм про небезпеку і взяти обіцянку, що так робити не можна. Хоча б на період, коли навколо "розгулює" епідемія.  **4.Важлива роль правильного харчування**  http://dnz550.org/images/gimnastika.jpgЗдорове, збалансоване харчування є дуже дієвим способом боротьби з інфекціями. Продукти, багаті **вітаміном С**, зміцнюють імунну систему і прискорюють одужання. **Чорну смородину, апельсини і ківі** можна використовувати для приготування коктейлів і десертів. А **солодкий перець і часник** додадуть пікантності в звичні страви і теж допоможуть організму малюка протистояти бактеріям і вірусам.  Є ще один спосіб зміцнення імунітету (він ідеально підійде, як профілактика грипу у дітей): щоранку заварюйте дитині **"імбирний чай"**. Цей чай являє собою пару тонких зрізів свіжого кореня імбиру, залитого окропом і настояного хвилин 5-10. Пийте такий чай разом. Вже через пару днів ви відчуєте результат: бадьорість і прилив сил.  **5. Користь щоденних фізичних вправ**  **Щоденні вправи** підвищують імунний захист дитини і покращують її самопочуття. Регулярні вправи дозволяють перебувати в тонусі, рости сильним і здоровим. Відомо, що діти з надмірною вагою легше підхоплюють інфекції і, як наслідок, частіше хворіють.  Привчайте дітей до зарядки з раннього віку і займайтеся самі (коли є з кого брати приклад, звички прищеплюються набагато швидше).  **6. Відпочинок**  http://1.i2g.ru/0/images/diet/what_is/0/8/vitaminc.jpeg Якщо ваша дитина захворіла, незважаючи на всі запобіжні заходи, прослідкуйте, щоб вона відпочивала (спала чи просто лежала). Навіть, якщо лікар не прописав постільний режим.  **Сон - чудовий цілитель**. Він є одним із способів боротьби організму з інфекціями. Крім цього, так дитина буде контактувати з меншою кількістю людей.  Під час хвороби зміцнюйте імунітет дитини, щоб підготувати його до повернення в дитячий садок або школу. У зимові місяці практично гарантовано, що хто-небудь з групи або з класу буде перебувати на будь-якій стадії захворювання. Ослабленому хворобою організму треба бути готовим до "захисту".  **Навчально-методичний центр ЦЗ та БЖД Закарпатської області**  **88006, м. Ужгород, вул. Верещагіна, 18; тел.: 67-33-84, факс:67-32-84** |