******

***Здоровье***

***всему голова***

***(профилактика простудных заболеваний у детей)***

******Сезон простуд нам ни по чем! Профилактика простудных заболеваний без применения специальных медикаментов у детей и взрослых – актуальная мера в преддверии зимнего периода. Осенне-зимний сезон приносит с собой частые простуды у детей самого разного возраста. Каждая мама знает, как нелегко бывает справиться с простудой, и насколько сложно переносится детьми ангина или грипп, да и простой насморк никому не доставляет удовольствия.

Что же можно предпринять, чтобы уменьшить риск простудных заболеваний у ребенка и избежать их последствий?
На самом деле это очень просто, нужно только составить небольшой план профилактических мероприятий для вашего ребенка, а еще лучше включиться в их выполнение всей семьей, и тогда забота о здоровье ребенка так же и вам пойдет на пользу и избавит от сезонных болезней.

Первый пункт нашего плана, который и разработать можно вместе с ребенком, что несомненно привлечет его интерес и заставит не с неохотой, а с радостью его выполнять, итак, первый пункт - совмещаем приятное и развлекательное с полезным. Понятно, что в городской жизни времени и условий для закаливания и пребывания на свежем воздухе немного. Но совсем не сложно пару раз в неделю сделать заказ такси и съездить с ребенком в бассейн.

Плавание - это универсальное закаливание для всех. Даже если у ребенка нет возможности заниматься другими видами спорта, часто бывать на свежем воздухе, достаточно отдыхать, то, поверьте, плавания будет достаточно. Оно не только прекрасно закаливает и повышает иммунитет, для растущего организма оно является практически незаменимым, так как развивает мышцы, способствует росту и нормализует состояние вегето –

сосудистой системы ребенка, которая в период активного

роста выдерживает высокие нагрузки. Кроме того, для

школьников посещение бассейна становится универсальным

средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

Второй пункт нашего плана – совмещаем вкусное и

полезное. В настоящее время выпускается масса детских

медикаментозных и витаминизированных средств, для

профилактики простудных заболеваний. Однако,

как бы не были они безопасны, все же не каждый

 захочет пичкать ребенка лекарственными

препаратами в целях профилактики простуды. Куда

лучше и полезнее включить в меню всей семьи

знакомые и очень эффективные, в плане профилактики

вирусных заболеваний, продукты.

******Если вы заведете правило, ежедневно пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Приучите ребенка к чесноку, который не обязательно есть в чистом виде, а можно просто мелко нарезать свежий чеснок и посыпать его в тарелку с супом, и, кроме того, поставить раздавленный чеснок в блюдце возле кровати ребенка или на столе, где он делает уроки, то эти меры будут ничуть не хуже препаратов из аптеки защищать ребенка от вирусных инфекций и к тому же будут абсолютно безвредны.

И еще, приобретите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде. Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость и работоспособность в школе, так как сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд энергии.

Третий пункт в наш план здоровой зимы – учим ребенка заботится о своем здоровье. Вирусные инфекции обычно легче всего подхватить в многолюдных местах. Не стоит ограничивать общение ребенка со сверстниками, но все же подсказать ему как уберечься от вирусных инфекций - можно и нужно. Объясните ребенку, что лучше не целоваться при встречах с друзьями, мыть руки, прежде чем отправить что-то в рот, стараться не находиться очень близко от кашляющих и чихающих людей, не посещать без лишней необходимости общественные места и по возможности меньше пользоваться общественным транспортом,

в саду или школе не пользоваться чужими носовыми

платками и посудой.

Четвертое. Чтобы избежать простудных заболеваний,

прежде всего, надо исключить их возможные причины.

Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не

легче необходимого. Основное требование: чтобы

не было переохлаждения, а ноги были сухими и

 теплыми, и потому хорошая обувь - залог здоровья

вашего ребенка. И само собой голову тоже нужно

 держать в тепле, потому если это не шапка

(некоторые подростки в силу особенностей

возраста, как известно, не любят носить зимние

 головные уборы), то обязательно предусмотрите

наличие капюшона в зимней одежде ребенка.

***Вот и все премудрости. Сложно? Нет! Лучшая***

***защита от простуды - её комплексная профилактика!***