

Консультация для родителей

Как сохранить здоровье ребенка весной?

Прекрасное время года – весна. Наступают долгожданные теплые деньки, и дети вместе с родителями проводят много времени на улице, наслаждаясь солнышком и свежим воздухом. Однако, есть в этом и неприятные особенности. Именно весной мы чаще всего сталкиваемся с детскими простудными заболеваниями.

Любые вирусы, бактерии, микробы создают инфекционные очаги только при ослабленном иммунитете. Здоровый, крепкий детский организм способен бороться без помощи лекарств.

В первую очередь нужно особое внимание уделить рациону питания. Он должен обеспечить поступление всех необходимых полезных веществ, витаминов, укрепляющих иммунитет.

Отлично укрепляет детский организм закаливание. Можно для начала обтирать ребенка влажным полотенцем, обливать ножки контрастным душем.

Дети на удивление жизнестойкие существа. Они обычно вырастают здоровыми и сильными. Это хорошее питание, возможность много двигаться, обеспечение разумных мер предосторожности дома и на улице и регулярные медицинские осмотры. Если вы последуете советам, изложенным на этой странице, это не значит, что вы наверняка сумеете избежать болезней или других неприятностей, но вы заложите фундамент крепкого здоровья у вашего ребенка, что поможет ему быстро

поправляться после временных заболеваний. Привычка заботиться о здоровье ребенка - залог здорового образа жизни, который он будет вести и тогда, когда вырастет.

Ребенок, в пищевом рационе которого содержится достаточное количество питательных веществ, скорее всего, будет расти и развиваться так, как положено, станет менее восприимчивым ко многим заболеваниям детского возраста и будет быстрее справляться с ними. Более того, привычка нормально питаться, приобретенная в детстве, вероятнее всего, сохранится и в зрелом возрасте.

Ваши основные заботы заключаются в том, чтобы ребенок получал все питательные вещества, которые обеспечивают ежедневные потребности организма и его здоровый рост. Эти заботы начинаются с кормления грудью. По мере того как ребенок становится старше, проследите, чтобы он получал полноценное и разнообразное питание, включающие мясо, рыбу, молочные продукты, продукты из муки грубого помола (в том числе хлеб), свежие фрукты и овощи и минимальное количество обработанной пищи. Непременно ограничьте в рационе вашего ребенка сладости: пирожные, печенье и другие кондитерские изделия, поскольку их употребление приводит к ожирению и порче зубов.

Физические упражнения очень важны для детей. Они способствуют увеличению веса, развивают мышечную силу и укрепляют сердце и легкие. Физическую нагрузку следует поощрять с раннего возраста: младенцев нужно как можно чаще оставлять в манеже или просто на полу. Маленького ребенка

полезно ободрять при ходьбе, а во время прогулки ему можно дать толкать детский стульчик на колесах. Дети более старшего возраста должны заниматься активной физической деятельностью и принимать участие в спортивных состязаниях или непринужденных играх с другими детьми.

Поликлиническая помощь играет жизненно важную роль в охране здоровья вашего ребенка. Регулярные посещения врача позволяют лучше следить за общим развитием ребенка и получить совет по любым беспокоящим вас вопросам. Благодаря таким медицинским осмотрам появляется уверенность, что небольшие отклонения в состоянии здоровья будут своевременно распознаны.

К наиболее важным направлениям профилактической медицины относятся прививки против различных инфекционных заболеваний. Прививки должны стать частью вашей программы по охране здоровья ребенка.

Несчастные случаи - распространенная причина гибели детей; они составляют большую часть экстренных поступлений в больницу. Большинство несчастных случаев можно избежать, если принять меры предосторожности по обеспечению безопасности **дома** и приложить некоторые усилия для снижения риска уличных происшествий. Ниже приводятся основные меры предосторожности, которые вам следует предпринять.

- Храните все лекарства и химикаты вне пределов досягаемости ребенка.

- Оградите решетками все виды открытого огня, в том числе кухонную плиту.
- Закройте электрические розетки специальными крышками.
- Снизу и сверху перекройте доступ к лестницам.
- Убедитесь, что ваш ребенок не сможет "поиграть" с электробытовыми приборами.
- Нанесите переводные картинки на прозрачные стекла (например, в дверях), чтобы сделать их более заметными.
- Горячие батареи закройте полотенцами.
- Храните взаперти садовые инструменты.
- Научите ребенка переходить дорогу.
- Проверьте детский велосипед и убедитесь в исправности тормозов, шин и осветительных приборов.
- Научите вашего ребенка плавать.
- Обеспечьте ребенка безопасным и удобным снаряжением для спортивных занятий.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья:
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать,
Нужно всем подольше спать.

Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

Будьте здоровы!