

Консультация для родителей «Здоровье детей в зимний период»

Подготовила:
Воспитатель: Еременко Д.К.

Здоровье детей в зимний период.

Детский организм куда слабее взрослого, а потому с наступлением зимы число детей, подхвативших простуду, резко увеличивается.

Многие врачи считают, что сезонные заболевания это вполне нормальное явление.

Но все-таки: можно ли уберечь ребёнка от простуды? Можно!

Чтобы уберечь ребенка от простуды в период сезонной вспышки заболеваемости, следуйте следующим советам, простым, но действенным!



Прогулки на свежем воздухе.

Даже если ребенок часто болеет, это не повод дни, недели и месяцы просиживать дома. Чистый, прохладный воздух повышает защитные силы организма, активизирует нервную систему ребенка, бодрит и повышает жизненный тонус.

Одежда и обувь.

Собираясь на прогулку, подбирайте одежду и обувь в соответствии с погодой, физической активностью и возрастом ребенка.

Проветривание и увлажнение воздуха в помещении.

В теплом, мало проветриваемом помещении вирусы и бактерии дольше сохраняют свою жизнедеятельность. А пересушенный отопительными системами воздух приводит к пересыханию слизистых оболочек и снижает сопротивляемость организма.

Чистота и гигиена.

Простая привычка регулярно мыть руки значительно снижает риск заражения инфекционными заболеваниями;

Здоровое питание.

Зимой организм нуждается в дополнительных источниках энергии – сытной и питательной пище. Кроме того, необходимо регулярно восполнять потребность в витаминах. Стоит включить в рацион ребенка такие продукты как мед, фрукты и сухофрукты, орехи, каши, кисломолочные продукты. У ребенка всегда должен быть доступ к питью в неограниченных количествах – вода, соки и компоты.

Пусть зима дарит Вашему ребенку радость от новогодних праздников, веселье от катания на санках и коньках, от игр в снежки всей семьей!

А болезни и недомогания пусть обходят его стороной.

Берегите здоровье ребенка зимой!