

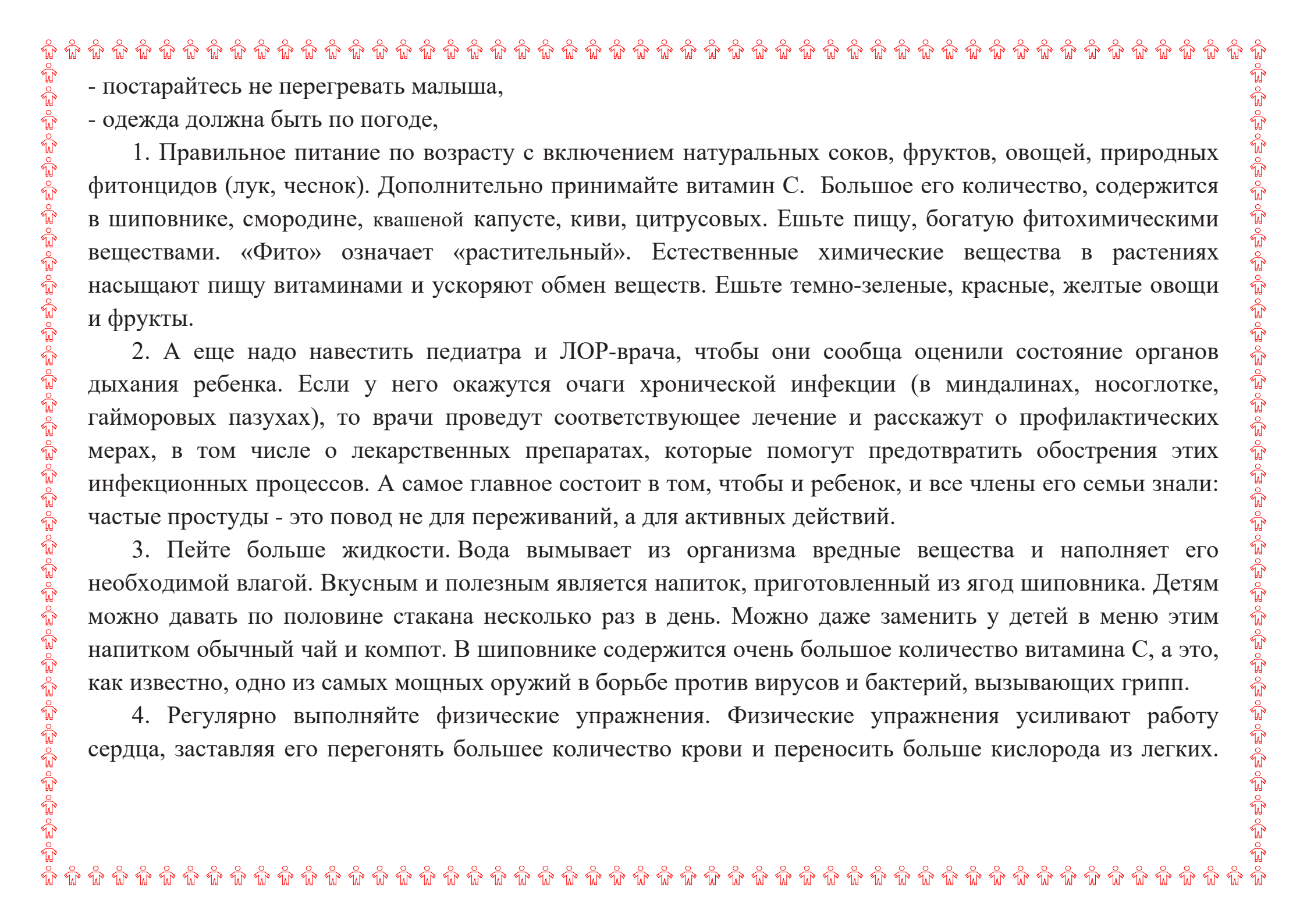
Консультация для родителей на тему: «Профилактика простудных заболеваний»

Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Лечения простуды и гриппа не существует, вернее, лечим мы симптомы. Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания. Мы хотим посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний.

Но уменьшить число простудных заболеваний или их продолжительность вполне реально.

Для этого, может быть, даже придется изменить образ жизни ребенка. В целом, совокупность профилактических мероприятий можно сформулировать следующим образом:

- Ограничьте пребывание ребенка в местах массового скопления людей;
- Мойте руки с мылом;
- Проветривайте помещение не менее 3-4 раз в день;
- Ежедневно проводите влажную уборку;
- Соблюдайте режим дня:
 - ночной и дневной сон по возрасту,
 - не переутомляйте вашего малыша,
 - ежедневные прогулки,
 - сон на свежем воздухе,

- 
- постарайтесь не перегревать малыша,
 - одежда должна быть по погоде,

1. Правильное питание по возрасту с включением натуральных соков, фруктов, овощей, природных фитонцидов (лук, чеснок). Дополнительно принимайте витамин С. Большое его количество, содержится в шиповнике, смородине, квашеной капусте, киви, цитрусовых. Ешьте пищу, богатую фитохимическими веществами. «Фито» означает «растительный». Естественные химические вещества в растениях насыщают пищу витаминами и ускоряют обмен веществ. Ешьте темно-зеленые, красные, желтые овощи и фрукты.

2. А еще надо навестить педиатра и ЛОР-врача, чтобы они сообща оценили состояние органов дыхания ребенка. Если у него окажутся очаги хронической инфекции (в миндалинах, носоглотке, гайморовых пазухах), то врачи проведут соответствующее лечение и расскажут о профилактических мерах, в том числе о лекарственных препаратах, которые помогут предотвратить обострения этих инфекционных процессов. А самое главное состоит в том, чтобы и ребенок, и все члены его семьи знали: частые простуды - это повод не для переживаний, а для активных действий.

3. Пейте больше жидкости. Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой влагой. Вкусным и полезным является напиток, приготовленный из ягод шиповника. Детям можно давать по половине стакана несколько раз в день. Можно даже заменить у детей в меню этим напитком обычный чай и компот. В шиповнике содержится очень большое количество витамина С, а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп.

4. Регулярно выполняйте физические упражнения. Физические упражнения усиливают работу сердца, заставляя его перегонять большее количество крови и переносить больше кислорода из легких.

Разгоряченное тело потеет. Активируется выработка естественных иммунных клеток организма, убивающих вирусы.

5. Мощным фактором профилактики детских простудных заболеваний является закаливание. Средствами закаливания являются солнце, воздух и вода. Каждый вид закаливания должен проходить под строгим наблюдением врача. **Существуют общие правила для всех видов закаливания.**

1. Закаливание осуществляется только полностью здоровыми людьми.

2. Дозы закаливающих воздействий следует увеличивать постепенно. Резкие непривычные охлаждения могут стать причиной заболевания.

3. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. При нарушениях деятельности сердца, легких, почек, заболевании носоглотки перед закаливанием необходимо проконсультироваться с врачом.

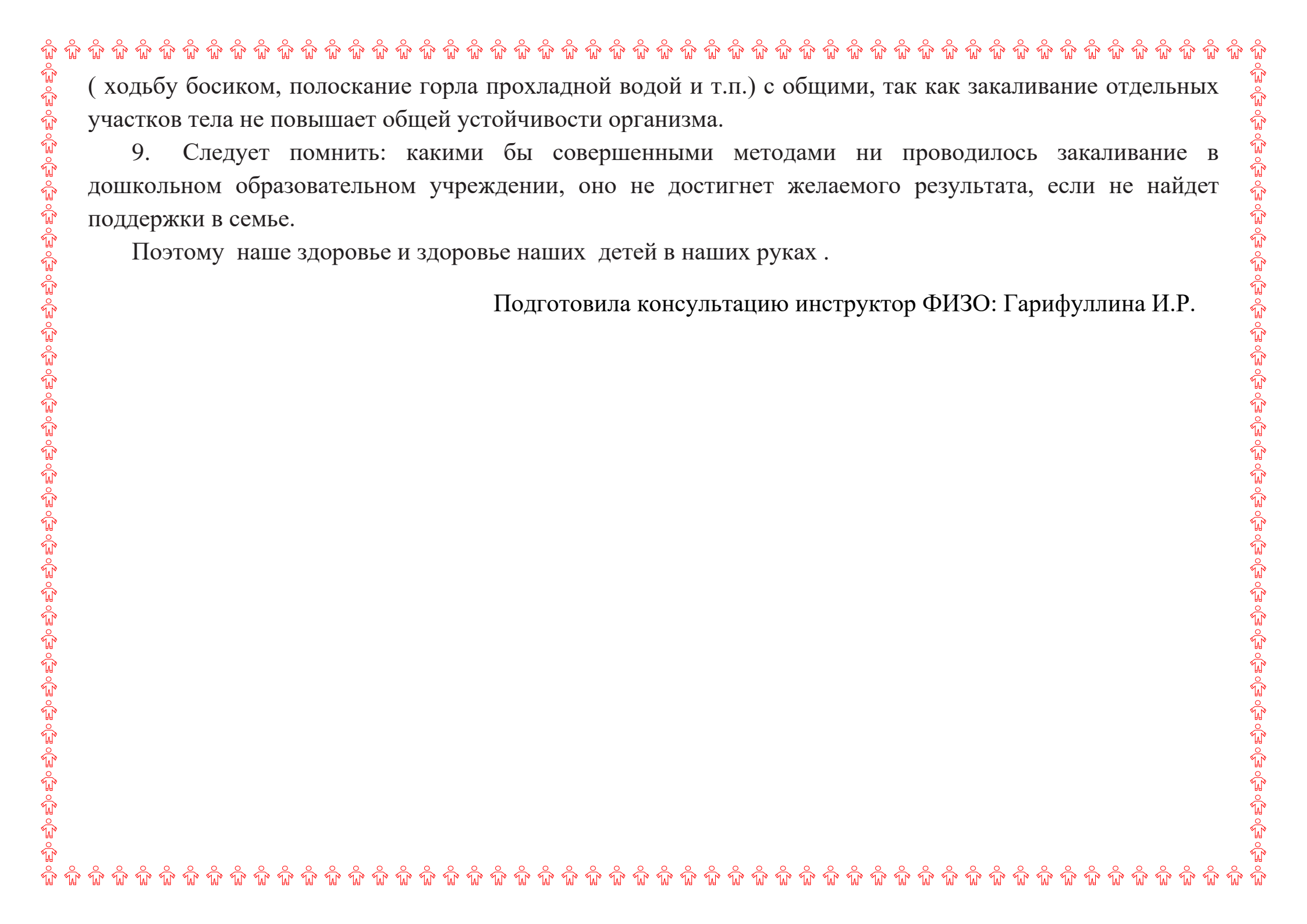
4. Закаливающие процедуры проводят систематично и последовательно. Закаливаться надо на протяжении всей жизни. Даже двухнедельный перерыв может свести на нет эффект от закаливающих процедур, проводимых в течение длительного времени.

5. Недопустимо проводить отрицательных эмоциональных реакция на него самого малыша.

6. Необходимо приучать организм к самым различным видам охлаждения: сильным, средним, слабым, быстрым.

7. Проводить воздушные и солнечные ванны следует во время бега, ходьбы, выполнения общеразвивающих упражнений, подвижных игр. Это повышает эффективность закаливания.

8. Рекомендуется чередовать местные закаливающие процедуры



(ходьбу босиком, полоскание горла прохладной водой и т.п.) с общими, так как закаливание отдельных участков тела не повышает общей устойчивости организма.

9. Следует помнить: какими бы совершенными методами ни проводилось закаливание в дошкольном образовательном учреждении, оно не достигнет желаемого результата, если не найдет поддержки в семье.

Поэтому наше здоровье и здоровье наших детей в наших руках .

Подготовила консультацию инструктор ФИЗО: Гарифуллина И.Р.



Профилактика простудных заболеваний

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!

Меры профилактики в детском саду

Сотрудники детского сада также должны предпринимать хотя бы базовые действия.

Проветривание. В отсутствии детей в помещении, необходимо тщательно проветривать группу.

Влажная уборка. Мытье полов, обработка мебели, игрушек и санузла должны проводиться ежедневно и с использованием специальных моющих средств.



Постельное белье. Если кто-то из детей заболел, нужно провести смену постельного белья с последующей обработкой старого комплекта.



Вирусам и инфекциям подвержены абсолютно все люди. Но особенно сильно болезни "цепляются" к детям. Как правило, малыши начинают интенсивно болеть когда ходят в детский сад. Именно там со временем вырабатывается иммунитет, но, к сожалению, это происходит путем перенесения многочисленных заболеваний. Можно ли как-то подготовить организм детей к возможным вирусам?

Закаливание и режим.

Соблюдать распорядок дня, не пренебрегать дневным сном. Режим питания тоже играет большую роль – полезные продукты, график приема пищи, поступление витаминов с едой. Утренняя зарядка для детей помогает гармонично развиваться всему организму. А постепенная закалка (прохладная вода, контрастный душ) и прогулки на свежем воздухе укрепляют сопротивляемость организма.

