

Подготовила: педагог Лобода Татьяна Константиновна

Сентябрь 2023

Консультация для родителей на тему «Осень без простуды»



Осень – это период межсезонья, когда погода не только переменчива, но и обманчива. Недаром в эту пору увеличивается количество простудных заболеваний, особенно среди детей.

Каждого родителя волнует вопрос, как избежать простудных заболеваний или минимизировать длительность и интенсивность простуды. Лучшая защита от простуды осенью - её профилактика, благодаря которой можно не только сократить количество заболеваний, но и вовсе не заболеть. Профилактика простуды и гриппа заключается в простом комплексе оздоровительных мер, направленных на укрепление и поддержание иммунитета:

- соблюдайте режим - организм, особенно детский, приученный к режиму дня, испытывает меньше стрессовых нагрузок и энергетических затрат;

- уделяйте время личной гигиене - самая эффективная профилактика простуды у детей и взрослых – это привычка мыть руки с мылом, пользоваться влажными салфетками, одноразовыми носовыми платками, чихая и кашляя, прикрывайте рот;

- избегайте тесного контакта с больными ОРВИ;

- правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить детей однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит. Из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья, отвары из целебных трав). Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды;

- проветривайте и увлажняйте комнаты - регулярное проветривание помещений и поддержание влажности губительно воздействует на вирусы;

- организуйте прогулки в любую погоду - пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические. Гулять с ребёнком на улице нужно как можно чаще. Осень не исключение;

- в качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья ребенка. Эффект закаливания создаётся благодаря разнице температур. Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

- беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья;

- продумайте гардероб ребенка - хорошая обувь и головной убор в соответствии с погодой - это залог здоровья вашего ребенка. Ноги должны быть сухие и теплые. Головной убор или капюшон на куртке. Голову всегда держим в тепле;

- сделайте прививку перед началом сезона гриппа – это один из эффективных способов защиты всей семьи от вирусных заболеваний.

Лучшая защита от простуды осенью - её комплексная профилактика.

И самое главное будьте здоровы!

