

# Здоровье ребёнка весной.

Долгожданная весна – это нежные солнечные лучи, красота обновления природы, смена тяжёлых зимних ботинок легкими туфлями, родительские надежды о выздоровлении и победе над зимними болезнями.



К сожалению, весна не всегда оправдывает ожидания и приносит с собой хандру и капризность, вялость и сонливость, повышенную утомляемость и слабость, обострение хронических заболеваний.

Почему же в начале весны организм ребёнка становится особенно уязвим к самым разнообразным заболеваниям?

Причиной того, что в начале весны ребёнок начинает часто болеть, является исчерпавшийся за зиму запас прочности иммунитета, который образуется в организме ребёнка в течение лета.

## Как укрепить здоровье ребёнка весной?

- Прогулки на свежем воздухе. Активные игры помогают



расходовать энергию, накопившуюся за долгое время бездействия, обеспечивают полноценное физическое развитие, способствуют хорошему аппетиту и крепкому сну. Гуляйте не менее 2–3 часов ежедневно!

- Солнечные ванны. Открывая лица и ладони детей солнечным лучам, Вы

способствует естественной выработке витамина D, полезного для детских костей и суставов.

- *Обманчивое потепление и одежда.* Погода весной весьма переменчива, а лучи весеннего солнца часто уступают холодному ветру. Собираясь на прогулку, одевайте ребенка удобно, легко и тепло. Но не перегревайте!
- *Борьба с авитаминозом.* Долгая и холодная зима, инфекционные заболевания и простуды, недостаток свежих фруктов и овощей – все это ослабляет детский иммунитет. Применение витаминных комплексов и общеукрепляющих препаратов восполнит недостаток полезных веществ и укрепит здоровье ребенка весной. Перед началом приема лекарственных средств посоветуйтесь с врачом и придерживайтесь дозировок!

- *Полноценное питание.*

Восполнить запас энергии поможет правильно составленное меню. Основу питания ребенка должны составлять злаки, сезонные



овощи и фрукты, а также молочные продукты, рыба и мясо. Добавлением к базовому меню должны служить такие полезные продукты, как мед, сухофрукты и орехи, соки и компоты, а также первая весенняя зелень – петрушка и укроп, зеленый лук, шпинат и кресс-салат.

- *Соблюдение режима. Весной ночи укорачиваются, а дни удлиняются. Смена режима активности и отдыха, а также качество и количество сна должны соответствовать потребностям растущего организма.*



- *Бытовые условия и психоэмоциональная атмосфера в семье, должны благоприятствовать развитию ребенка и здоровому состоянию психики. Малышу для здоровья нужна любовь, ласка и море положительных эмоций.*



- **Использование народных средств.**

1. Лук и чеснок. Большинство маленьких детей отказываются от употребления их в пищу, можно порубить зеленый лук в суп или посыпать второе блюдо, натереть зубчиком чеснока гренки или кусочек хлеба. Можно разложить резаный

лук и чеснок на тарелочках по квартире, а головку чеснока повесить на шею на веревочке. Они выделяют фитонциды — вещества, смертельные для многих патогенных микроорганизмов.

2. Мед и лимон. Если ваш малыш не выявляет склонности к разного рода аллергии, отличным



средством для укрепления и поддержания иммунитета является мед, в особенности липовый и гречишный. Давайте его по чайной ложке в день, добавляйте в напитки вместо сахара или смешивайте с орехами. Еще один настоящий иммунный коктейль – это сок лимона с медом. Разведенный в половине чашки теплой воды, он отлично стимулирует иммунитет.



3. Шиповник – известное средство для поддержания жизненного тонуса. Его можно заварить в термосе, залив кипятком, и предлагать ребенку в качестве питья.

### **Соблюдение правил для детей и родителей по профилактике вирусных заболеваний.**

Мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением; старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта; чихая и кашляя, прикрывайте рот; сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их; старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами; избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.

Если утром состояние здоровья ребенка вызывает опасения, лучше оставьте его дома, многие родители, утром, замечая, легкие признаки недомогания, все равно приводят малыша в детский сад, часто состояние ребенка ухудшается, поднимается температура, что может грозить малышу осложнениями, а окружающим риском заражения.

Соблюдать все эти правила и следовать им, согласитесь, совсем несложно, и если выполнять их всей семьей, то забота о здоровье малыша пойдет всем только на пользу и укрепит здоровый дух семьи!