

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ЗИМОЙ

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ОФОРМЛЕНИЕ ГРУППЫ
"Я - ВОСПИТАТЕЛЬ"
[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)

10 важных правил, как защитить здоровье детей зимой

Продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье наших детей зимой. Чем чаще мы с малышом будем выходить на улицу, тем больше вероятность того, что его организм даст надежный отпор атакующим вирусам. Но для того, чтобы малыш не заболел, мы должны соблюдать некоторые меры профилактики.

Несколько правил:

1. Самая большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания не на детской площадке, а во время посещения с ребенком многолюдных общественных мест: транспорт, магазины или торговые центры. Таким образом постарайтесь не брать с собой малыша в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.

2. Ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции передаются воздушно-капельным путем.

3. Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе.

4. Чтобы защитить ребенка от простуды необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм малыша витаминами.

5. Следите за влажностью воздуха в квартире. Не забывайте про проветривание комнат.

6. Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка зимой- это правильный выбор одежды. Используйте легкую, многослойную одежду, которую можно легко снять в помещении.

В слишком тяжелых и теплых вещах ребенок быстро потеет, а это плохо сказывается на его здоровье.



10 важных правил, как защитить здоровье детей зимой

7. Обувь не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.

8. Если день солнечный, но морозный- это не должно вас пугать. Ведь солнечные лучи не только способствуют выработке витамина Д, но и повышают наше настроение.

9. Если малыш на прогулке замерз- погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид иасла ускорит кровообращение в конечностях и в горле и простуда отступает.

10. Не забывайте и про уход за кожей ребенка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите гигиеническую помаду или тонкий слой вазелина.

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!





ЗИМНИЕ ПРОГУЛКИ

Довольно часто родители задают нам вопросы, как уберечь здоровье своих детей в зимний период?

К сожалению, в условиях климата большей территории России, малыши действительно могут очень остро и болезненно реагировать на резкие перемены погодных условий. Летом дети недополучают солнышка и витаминов, а зимы с каждым годом становятся все непредсказуемей и капризней.

Согласно медицинской статистике, повышенная метеочувствительность наблюдается у 69% малышей до пяти лет. В первые годы жизни дети учатся существовать в новых условиях. Защитная иммунная система малыша, призванная отражать внутренние и внешние атаки на организм, у ребенка еще только формируется, и в период такой адаптации даже незначительные природные сюрпризы способны доставить малышу немало неприятностей.

Под влиянием непогоды малыши становятся беспричинно капризными, плохо спят, теряют аппетит, чаще болеют. По наблюдениям врачей, более чувствительны к неблагоприятным факторам являются дети, рожденные до срока или появившиеся на свет в результате кесарева сечения. Известно так же, что мальчики более восприимчивы к резким погодным изменениям, чем девочки.

Чтобы уберечь маленьких детей от возможных неприятностей, родителям необходимо знать, на какие метеорологические параметры стоит обращать внимание.

ПОГОВОРИМ О ЗИМНИХ ПРОГУЛКАХ

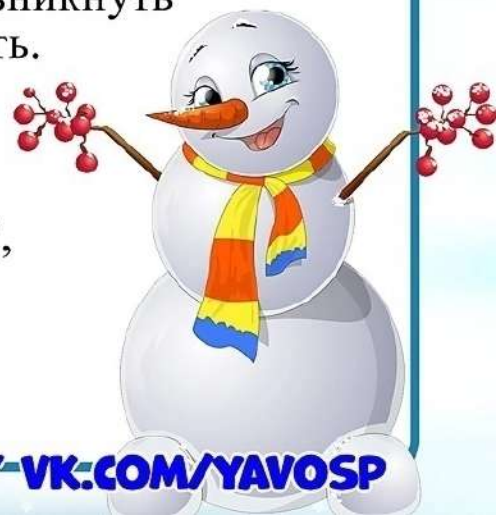
Температура воздуха.

По мнению специалистов, резкие перепады температуры - оказывают самое сильное влияние на детский организм! Наибольшее влияние на малышей оказывает резкий перепад температуры в течение суток или между сутками - резкое потепление, либо резкое похолодание.

Родители запомните - организму ребенка может потребоваться несколько дней, а то и недель на адаптацию к новым погодным условиям! "Мороз и солнце – день чудесный" – никто не спорит, что это несомненно хорошо, но ни в коем случае не стоит в дни резкого похолодания проводить с ребенком длительное время на открытом воздухе! Запомните мамы и папы, лучше разделить вашу выходную прогулку с малышом на несколько этапов, сходите погулять, покататься с горки – пол часика до обеда, и, к примеру, пол часика после тихого часа вашего малыша. Ни в коем случае, особенно при резком похолодании, нельзя непрерывно, часами, находиться с ребенком на улице, как бы тепло вы его не укутали! Как бы ни капризничал ваш ребенок, не желая уходить с любимой горки, помните, что вы, взрослые, несете ответственность за здоровье вашего малыша, дайте ребенку хотя бы несколько дней на постепенную адаптацию к новым погодным условиям

Атмосферное давление.

Является вторым по важности фактором. Средняя величина, приемлемая для нашего организма, составляет 760 мм ртутного столба, но колебания его могут достигать 20-25 мм в сутки, что зачастую плохо сказывается, в первую очередь, на детском самочувствии - у малышей может внезапно возникнуть головная боль, головокружение, общая слабость. Несомненно это скажется и на настроении ребенка! Замечали, что иногда, казалось бы без видимых причин, ваш малыш вдруг начинал капризничать и "превращался в буку", а вы никак не могли найти объяснения подобному поведению.



ПОГОВОРИМ О ЗИМНИХ ПРОГУЛКАХ

Влажность воздуха.

От ее колебаний зависят многие физиологические процессы в организме. Например, резкое понижение влажности может привести к сгущению крови из-за избыточного потоотделения. Ухудшается кровообращение, меняется сердечный ритм. А резкое повышение влажности, особенно в сочетании с высокой температурой (например, перед летней грозой), увеличивает возможность перегрева и теплового удара. При низкой температуре воздуха высокая влажность - грозит переохлаждением. Поэтому и вероятность простудиться у малышей больше во время прогулок под мокрым снегом при нуле градусов, чем в сухую и ясную морозную погоду.

Скорость ветра.

Сам по себе данный фактор более безобидный, чем вышеперечисленные, но в холодные и влажные дни, сильные ветра отрицательно воздействуют на неокрепшую нервную систему детей - повышается возбудимость, у детей развивается чувство тревоги, нарушается сон.

Магнитные бури.

Явление, ставшее предметом исследований сравнительно недавно. Оно таит много загадок по своему воздействию на организм. Однако, по результатам научных экспериментов отечественных исследователей, известно, что магнитные бури отрицательно влияют на нервную систему детей, приводя организм в состояние стресса, который может продолжаться от трех до шести часов: малыши становятся раздражительными, неуравновешенными и капризными. Полностью отойти от такой «скрытой атаки» и вернуть душевное «затишье» после магнитной бури удастся порой лишь на второй-третий день.*

Повышенная метеочувствительность - это* не болезнь, а индивидуальная реакция ослабленного организма на изменения окружающей среды. Причин для такой реакции может быть множество.

