

Рекомендации «Осень без простуды»

Вот и наступила осень! Жару сменили прохлада и дожди. Что сделать, чтобы ребенок не простудился? Как с радостью прожить дождливый осенний период?

Только комплекс профилактических мероприятий дают гарантированный результат.

Нужно составить план профилактических мероприятий для ребенка!

Прогулки



Простуда у ребенка чаще всего появляется от воды: ребенок ноги простудил, долго находился в дождливую сырую погоду на улице. Что делать? Прежде нужно стараться внимательней следить за ребенком во время прогулки. Ответственно относиться к подготовке к прогулке (надевать резиновые сапоги, дождевик и т. д.). Не следует отменять прогулку в

плохую погоду. Гулять нужно в любую погоду, пусть не долго, но регулярно. Нахождение ребенка на улице, пешие прогулки по парку или скверу способствуют развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к осеннему климату.

Водные процедуры

Водные процедуры закаливают и повышают иммунитет, развивают мышцы, способствуют



росту и нормализуют состояние вегето-сосудистой системы ребенка. К водным процедурам относятся умывание,

обливание конечностей и всего тела, полоскание горла, купание в ванне, поездки и отдых на море. Все водные процедуры способствуют расслаблению мышц и успокаивают нервы.

Осенняя витаминизация детей

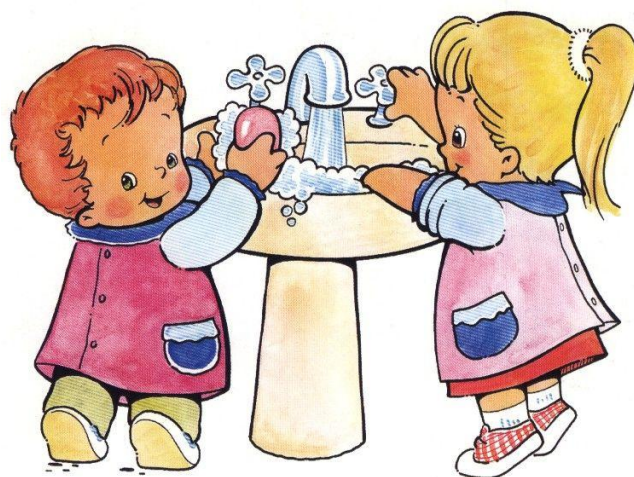


Можно пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов, но здесь необходима консультация лечащего врача. Или приучить ребенка каждый день пить чай с лимоном, медом. Кушать лимон с сахаром. Ну и конечно, делать это вместе с ребенком,

пример родителей имеет огромное значение для ребенка. Приучите ребенка к чесноку. Добавляйте чеснок в разные блюда. Чеснок не обязательно есть в чистом виде. Сделайте для ребенка «здоровый амулет». Можно взять пластмассовый кокон от киндера и положить в него свежий чеснок (не забывайте менять чеснок каждое утро).

Гигиена

Приучите ребенка к соблюдению гигиены (мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться индивидуальным носовым платком). Лучшая защита от простуды осенью - её комплексная профилактика.



Будьте здоровы!