

«Как провести осень без простуды»

Вот так неожиданно после тепла пришла осень с прохладной погодой и дождями. Следовательно, не за горами и первые простуды у детей всех возрастов.

Что сделать, чтобы ребенок не простудился в осенний период? Как не допустить элементарного насморка и ОРВИ? Как с радостью прожить этот осенний период?

Только комплекс мероприятий, то есть разнообразные действия в разных областях дают гарантированный результат.


Многих родителей мучает один и тот же вопрос: «От чего чаще всего появляется простуда у ребенка?» Правильно - от воды: или ребенок ноги простудил, или долго находился в дождливую сырую погоду на улице. Что делать? От чего заболели, тем и лечиться надо. А гулять с детьми нужно в любую погоду. Пусть это будут не продолжительные по времени прогулки, но обязательные и систематические. Учтите, пожалуйста, что прогулки вместе с ребенком по магазинам способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций.

Прогулки – это нахождение ребенка на улице, пешие прогулки по парку или скверу, на велосипеде, на роликах. Полюбовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.

Осенняя витаминизация детей. Начинать прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Я же говорила вам, что пример родителей – заразителен. Ну, заразите вашего ребенка добрыми и здоровыми привычками, пока это не сделала вирусная инфекция! Приучите ребенка к чесноку. Чеснок не обязательно есть в чистом виде. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом. Купите в аптеке богатый витаминами (*особенно витамином С*) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде. И самое главное прививайте своим деткам культурно гигиенические навыки и напоминайте им что: в детском саду, на улице, в общественных местах надо закрывать нос и рот, когда находишься рядом с людьми, которые чихают и кашляют. Перед едой нужно обязательно мыть руки и высмаркивать нос. Пользоваться только своими личными вещами (*носовой платок, вилка, ложка*). Потому что через чужие вещи инфекция может попасть в организм ребенка.

Продумайте гардероб ребенка. Знаете ли вы, что одной из возможных причин простуды в осенний период является несоответствие одежды ребенка погоде на улице. Почему-то одни родители перегревают своего ребенка, другие – одевают легкомысленно легко. Чтобы ваш ребенок избежал простуды, исключите возможные причины. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.

Основные требования к одежде ребенка:

The background of the page is a soft, warm-toned illustration of autumn leaves. The leaves are in various shades of yellow, orange, and light brown, with detailed vein patterns. They are scattered across the page, with some appearing as if they are falling or blowing in the wind. The overall atmosphere is cozy and seasonal.

1. Хорошая обувь в соответствии с погодой - это залог здоровья вашего ребенка. Ноги должны быть сухие и теплые.

2. Головной убор или капюшон на куртке. Голову всегда держим в тепле. Трудно? Нет! Лучшая защита от простуды осенью - её комплексная профилактика. Будьте здоровы!