

Памятка родителям по оздоровлению детей в зимний период

Зима — это не только праздники, каникулы и санки с горы. Это и простуды, и ОРВИ, и грипп, да и банальный насморк может здорово повлиять на самочувствие и настроение. Как уберечь ребёнка от болезней, если на улице то морозы, то дождь со снегом и слякоть? Зимний сезон — не самое благоприятное время для малышей. Адаптироваться к низким температурам и к их резкой смене непросто и взрослому, что уж говорить о детях. Как же помочь ребёнку легче и с наименьшими потерями здоровья дождаться теплой весны?

Прогулки на свежем воздухе отлично закаливают детей. Ребенок должен гулять, чем больше - тем лучше. Зимой - при температуре до 20 градусов мороза, при отсутствии ветра - не менее 2 часов.

При этом зимняя одежда малыша должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать ребенка - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше, чем при "недостаточном" одеянии. Поэтому в идеале нужно использовать специальное детское термобелье.

Но самый главный элемент закаливающих зимних прогулок - подвижные игры. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

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 ребенка в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.

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

Соблюдайте простейшие правила гигиены. Снижается риск заболеваемости, если регулярно мыть руки малышу и себе. 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 тонкий слой вазелина.