

Здоровье детей зимой



10 важных правил

как защитить здоровье детей зимой

С приходом зимы как-то само собой сокращается количество и длительность прогулок с детьми на свежем воздухе. То мы редко гуляем из-за плохой погоды, то на улице ему не интересно или мы просто торопим его домой, так как сами продрогли. Но ведь именно продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье наших детей зимой. Другими словами, 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.

Итак, рассмотрим, как защитить ребенка от простуды зимой. Несколько правил:

1. Самая большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания не на детской площадке или во дворе, 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. Кроме того ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции без труда передаются воздушно-капельным путем, особенно в замкнутом помещении.
3. Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов для здоровья ребенка зимой значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе в том числе.

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

5. Следите за влажностью воздуха в квартире (доме). В зимний период это особенно актуально, так как из-за постоянной работы отопительных приборов, воздух часто пересушен. Вследствие чего, слизистые оболочки дыхательных путей становятся более подвержены вирусам и простудам. Не забывайте про проветривание комнат.

6. Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка зимой – это правильный выбор одежды. Используйте легкую, многослойную и непродуваемую одежду, которую без труда можно снять в помещении. Не надевайте на малыша слишком тяжелые и теплые вещи, в них ребенок очень быстро потеет, а это негативно сказывается на его здоровье.

7. Также обратите внимание и на обувь малыша. Она ни в коем случае не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.

8. Если день выдался солнечным, но морозным – это не должно вас пугать. Прогулка все равно должна состояться. Ведь солнечные лучики не только способствуют выработке витамина D, но и повышают наше настроение. А оптимисты болеют редко!

9. Если малыш с прогулки пришел продрогшим – немедленно погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид ароматического эфирного масла ускоряет кровообращение в конечностях и в горле и простуда отступает.

10. Не забывайте и про должный 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.



ЧЕМ МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ С РЕБЁНКОМ НА ПРОГУЛКЕ ЗИМОЙ

Все давно уже знают, что в любое время года для детского организма полезно проводить время на чистом воздухе. Зимой на прогулку то же надо ходить, не смотря на холод. Только в холодные дни время прогулки сокращается до 30 минут. Мы вам предлагаем сходить зимой с ребёнком в лес. Походите с ним по лесу и прислушайтесь, какие звуки слышно в зимнем лесу. Расскажите ребенку, какие звери легли в спячку, а каким и зимние морозы нипочём.

Возьмите с собой из дома какие-нибудь гостинцы для лесных зверей. Для белочки можно орешки и сухофрукты. Для птичек пшено и хлеб. Обратите внимание ребёнка на то, каких птиц можно встретить в зимнем лесу. Развивайте у ребёнка любовь и гуманность к животным. Покажите ребёнку, как много выпало снега: на снегу хорошо видны следы, снег под ногами скрипит.



Так же можно на чистом нетронutom снеге показать какие следы оставляет каждый зверь (нарисовать самим руками), а затем поиграть в игру «Угадай чей это след». Ребёнку эта игра придется по душе, а так же у него разовьётся интерес к окружающей природе, к диким животным. Сравните с ребёнком количество снега в городе и в лесу. Понаблюдайте за тем, как падает снег.

Рассмотрите с ребёнком зимние деревья. Понаблюдайте за тем, как на деревьях лежат шапки снега.

Понаблюдайте за ветром. Обратите внимание, как дует ветер, как качает ветки деревьев и сметает с них снег. Как ветер несёт снежинки, наметая сугробы.

С ребёнком вместе сделайте кормушку для птиц из пустого пакета из - под молока. Повесьте кормушку на дерево и наблюдайте за птицами, прилетающими к кормушке (воробьи, синицы, снегирь)

Такие прогулки полезны и для физического развития вашего ребёнка и для развития его кругозора. Так же время, проведённое с ребёнком на природе в выходные - это самое прекрасное время. Приятных вам прогулок и полезного времяпрепровождения досуга.

