

Как укрепить иммунитет ребёнка осенью.



Дети подвержены простудным заболеваниям и вирусным инфекциям больше, чем взрослые. Во-первых, это происходит потому что их организм растёт, и формирование его систем (в том числе, иммунной) ещё не закончено. Во-вторых, возвращаясь с каникул, дошкольник или школьник попадает в места большого скопления людей, многие из которых могут быть носителями вирусных инфекций. В-третьих, осенью снижается температура воздуха, а солнечного света становится меньше.

Частые болезни детей становятся проблемой не только для них самих, но и для родителей. Для ребёнка болезнь — это период снижения активности и невозможность играть и общаться со сверстниками. Для родителей — это необходимость пропускать работу и посещать вместе с ребёнком поликлинику, где также могут встречаться не совсем здоровые пациенты. Если дети болеют более 3-4 раз в год, то они считаются часто болеющими.

Причины ослабления защитных сил организма у ребёнка те же, что и у взрослого — неправильное питание, малоподвижный образ жизни, стрессовая обстановка в детском саду, школе или в семье. Прежде всего, для укрепления защитных сил детский организм должен получать сбалансированное питание. Оно должно включать себя необходимое количество белков, жиров, углеводов и витаминов.

Некоторые рекомендации по правильному детскому питанию:

- ребёнок должен есть достаточное количество фруктов и овощей. Фрукты можно есть без ограничений, а содержание овощей должно быть не менее 5 порций;
- в рационе ребёнка должно присутствовать молоко и молочные продукты;
- сладости и кондитерские изделия следует давать ребёнку после еды. Но лучше всего заменять их сухофруктами, орехами или мёдом, поскольку полезных веществ в них гораздо больше;
- ребёнок должен получать также и достаточное количество белковой пищи — нежирного мяса и рыбы;
- не рекомендуется приучать ребёнка к фастфуду и сладким газированным напиткам;
- не следует заставлять ребёнка есть те продукты, которые ему не нравятся. Это может привести к расстройствам пищевого поведения в подростковом и взрослом возрасте.

Во многих продуктах питания содержатся витамины, минералы и микроэлементы, поэтому не обязательно принимать витамины в виде лекарственных средств. Если речь идет о профилактике, достаточно знать ряд продуктов, с которыми наш организм получает достаточно полезных веществ. Например, ягоды богаты антиоксидантами, витаминами, минералами и аминокислотами. Они особенно полезны для детей, поскольку помогают насыщать кровь кислородом и укрепляют иммунную систему. Жирная рыба содержит масла омега-3, противовоспалительные средства номер один для всего тела. Они также содержат селен и витамин Е, которые важны для укрепления иммунной системы. Яйца — отличный источник белка, и это один из немногих продуктов, которые содержат витамин D, который помогает организму усваивать кальций. Яйца также содержат железо, витамин А и богатый запас витаминов группы В. Все ярко окрашенные фрукты и овощи, такие как апельсины, киви, красный и желтый перец, свекла и все ягоды, богаты витамином С и антиоксидантами, которые борются с микробами.

Витамины — это лекарственные средства, у которых есть свои показания и противопоказания. Они могут вызвать множество побочных эффектов, поэтому их следует применять строго по назначению врача.

Закаливание

Закаливание организма — мощное оздоровительное средство, которое не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Установлено, что систематическое закаливание снижает вероятность простудных заболеваний в четыре раза, и даже исключает их возникновение.

Для того, чтобы закаливание принесло свой положительный эффект, следует соблюдать основные принципы:

1. *Постепенность увеличения закаливающих процедур.* Переход от менее сильных воздействий к более сильным должен осуществляться

постепенно, с учетом состояния организма и характера его ответных реакций на применяемое воздействие.

2. *Систематичность.* Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.

3. *Последовательность.* Первоначально рекомендуются воздушные ванны, затем, по мере привыкания, следует переход к водным процедурам и солнечным ваннам.

4. *Комплексность.* Специальные закаливающие процедуры лишь тогда дают нужные результаты, когда они сочетаются с другими мероприятиями в повседневной жизни, направленными на укрепление здоровья (прогулки, утренняя гимнастика, проветривание помещений, физкультурные занятия).

5. *Учет индивидуальных особенностей ребёнка, возраста и состояния здоровья.* Прежде, чем начинать закаливание детей, необходимо проконсультироваться с врачом для определения физического и психического состояния. Кроме того, врач подбирает оптимальный комплекс закаливающих процедур.

6. *Позитивность.* Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций, тогда они проходят намного эффективнее.

7. *Контролируемость.* Важным фактором оценки эффективности закаливания является врачебный и самоконтроль. Самоконтроль проводится с учетом следующих показателей: общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон. Показателями правильного закаливания и его положительных факторов являются крепкий сон, хороший аппетит, повышенная работоспособность, бодрое самочувствие, положительные эмоции и т.п.

8. *Адекватность.* В закаливании придерживаться этого принципа просто необходимо.

9. *Активность.* Эффективность закаливания увеличивается, если проводить его в активном режиме, т.е. выполнять во время процедур какие-либо *упражнения или мышечную работу*. Поэтому занятия такими видами спорта, как плавание, лыжи, коньки, легкая атлетика, туризм дают высокий закаливающий эффект.

Правильный режим дня

Правильный режим дня и его своевременная организация является залогом здоровья ребенка, его легкой адаптации к садику и школе. Питаться дети должны 4-5 раз в сутки с интервалом 3,5-4 часа. Продолжительность ночного сна должна составлять не менее 8 часов. И дневной сон длится до 2 часов, если это дошкольник.

Осень – время прогулок в парке, походов за грибами, пикников за городом, работ в саду. Малыш должен проводить активно время на свежем воздухе не меньше 2 часов в день. Хорошо отдать ребенка в спортивную секцию. Спорт помогает в укреплении и становлении юного растущего организма.

Ежедневная зарядка

Комплекс упражнений утренней зарядки для детей чрезвычайно важен. Он укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к болезням. Зарядка помогает ребенку быстрее избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии и бодрости.

Кроме этого утренняя зарядка для детей способствует дисциплинированности и организованности, а также укрепляет опорно-двигательный аппарат маленького человечка. Благодаря зарядке у ребенка улучшается аппетит, сон, ускоряется кровообращение, совершенствуются нервные процессы, ускоряется рост, физические упражнения способствуют умственному развитию.

Влажная уборка

Начало отопительного сезона делает воздух сухим и пыльным. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.

Для родителей самое главное здоровье ребенка. Пока ребенок растет, он сталкивается не только с множеством вирусов и бактерий, но и с нагрузками, стрессами, переутомлением. Ослабленный иммунитет является причиной частых заболеваний. Именно поэтому укрепление иммунитета и знание о том, как правильно поддержать свой иммунитет и иммунитет ребёнка одна из первостепенных задач родителей.

Берегите свое здоровье и здоровье ваших детей!