

Родительский лекторий

**Зима без простуды:
как укрепить иммунитет
ребенка**

Если ребенок в силу обстоятельств вынужден общаться с уже больным человеком, не забывайте предварительно предложить заболевшему маску



Для укрепления иммунитета не менее важен эмоциональный фон ребенка, а также полноценный сон, отдых и позитивный настрой



Положительный психологический микроклимат в семье



Эффективно работают кусочки чеснока на блюде, которые заранее были ошпарены, а чеснок немного раздавлен. Чеснок — это природный компонент, который позволяет защитить себя и укрепить свой иммунитет в период межсезонья и наступления холодов



Соблюдать правила личной гигиены



Проводить закаливающие процедуры

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ЗАКАЛЯЙСЯ!



Ножные ванны

Купание
в водоёмах



Обтирание
мокрым
полотенцем

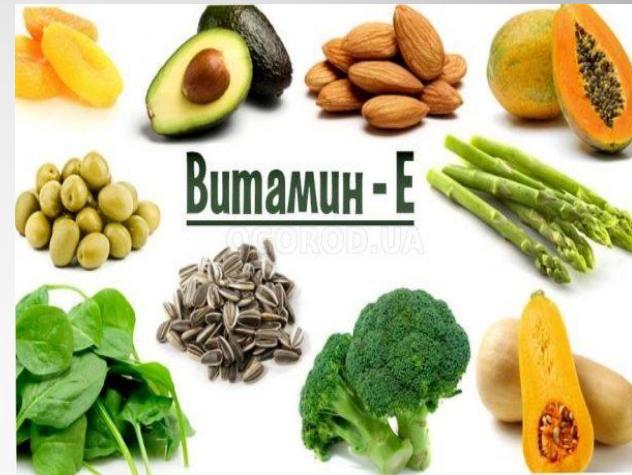


Обливание

Прогулки на свежем воздухе. Оставаться дома рекомендуется, если стоят морозы ниже минус 10 или есть какие-то препятствующие погодные условия – сильный пронизывающий ветер, вьюга или дождь со снегом. Важно следить, чтобы у ребенка не было перегревания или переохлаждения.



Ввести в рацион продукты, богатые витаминами А, С и Е



Продукты содержащие витамин С



Основа укрепления иммунитета – это немедикаментозные средства, их обычно очень лень выполнять, но вот они-то самые эффективные. Кроме того – все эти методы, за редким исключением, не имеют противопоказаний



Рациональное питание, здоровый образ жизни, закаливание и занятия активными видами спорта повысят сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и предотвратят возникновение многих других проблем со здоровьем.

Берегите здоровье!



О порядке профилактических действий в холодное время года знакомила Елена Яковлева, заведующая кафедрой поликлинический терапии БГМУ, консультант медицинского центра «Профессор»