

# 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



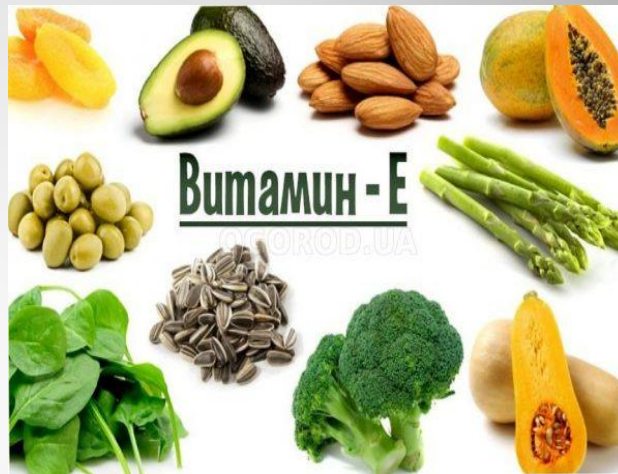
Обливание

**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»