

Консультация для родителей:



*Советы
доктора*



Айболита

г. Суворов

Консультация для родителей "Профилактика гриппа и ОРВИ"



Профилактика гриппа и ОРВИ у детей – важное и обязательное сезонное мероприятие, с помощью которого вы сможете защитить здоровье ваших детей от опасного вируса.

Неспецифические меры профилактики гриппа у детей:

1. **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.** Правилам личной гигиены следует обучать ребенка с младшего возраста – часто мыть руки, особенно перед едой. Напоминайте ребенку, чтобы он не прикасался руками к лицу в публичных местах – на поручнях, столах и других предметах может оставаться слюна больного человека.

2. **ПРОВЕТРИВАНИЕ.** Часто родители боятся застудить ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна закрыты и помещения проветриваются крайне редко. Сухой и теплый воздух способствует распространению вируса. Проветривайте комнату ребенка не реже двух раз в день.

3. **ИЗОЛИРОВАНИЕ БОЛЬНОГО.** Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельные средства гигиены и посуду.

4. **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.** Лучшая профилактика – здоровый образ жизни. Регулярный сон, в том числе дневной, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, отсутствие стрессов, оптимальный режим труда и отдыха – все это укрепит сопротивляемость ребенка к болезням.



Специфические меры профилактики гриппа у детей:
ВАКЦИНАЦИЯ. Прививка от гриппа снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90 %. Вакцинация проводится только совершенно здоровому ребенку и только с согласия родителей.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ, ПРОТИВОВИРУСНЫЕ СРЕДСТВА. Лекарственные препараты назначаются исключительно врачом. Помните, самолечение опасно!

ФИТОНЦИДЫ. В профилактике гриппа может помочь природная дезинфекция. Такими свойствами обладают некоторые растения (в основном хвойные – например эфирные масла можжевельника , эвкалипта), а так же

продукты, содержащие фитонциды(лук, чеснок).



Не забывайте о витаминной профилактике, врачи рекомендуют проводить ее не реже двух раз в год. Желание любого родителя уберечь своего ребенка от всех существующих в мире инфекций и болезней. Будьте здоровы!!!

Советы доктора Айболита. Помогите ребенку в соблюдении режима дня

Соблюдение режима позволяет четко организовать жизнь ребенка и помогает его организму легко и быстро переключаться из одного состояние в другое.



www.magicworld.su

Давайте ребенку витамины На протяжении всего учебного года надо заботиться о здоровье ребенка. Осень и зима связаны с низкими температурами, и ребенок может с легкостью подхватить простуду. Весна грозит авитаминозом. А частые болезни, как известно, изматывают организм и усиливают усталость. Посоветуйтесь с врачом и подберите для ребенка комплекс витаминов.



Приучите правильно питаться. Чтобы ребенок лучше справлялся с нагрузками, питание должно быть разнообразным, полноценным, богатым витаминами и микроэлементами. Полезны для нормальной работы головного мозга мясо, рыба, яйца, творог, кефир, бананы и морепродукты. Не разрешайте малышу уплетать много сладкого. Переизбыток вредных простых углеводов, вопреки распространенному мнению, только мешает быть бодрым и активным. А вот кусочек черного шоколада не повредит.

Выключите телевизор и компьютер. Эти технические средства утомляют глаза, портят осанку и забирают время, которое ребенок мог бы потратить на прогулку или занятия спортом. Не стоит разрешать сидеть перед телевизором или играть на компьютере больше 30 минут в день.

Говорите с ребенком о приятном. В ноябре—декабре дети с нетерпением ждут Нового года и рождественских каникул. В выходные начните всей семьей готовиться к праздникам, обсудите, какие подарки ваш ребенок хотел бы выбрать для своих друзей, родственников. Вместе попробуйте их смастерить своими руками. Бодрое предпраздничное настроение, предвкушение веселья и сюрпризов — лучшая защита от усталости и депрессии.

Не требуйте слишком многого! Выдающимся математиками и физиками

становятся далеко не все. Если постоянно говорить с ребенком о его неудачах, у него возникнет комплекс неполноценности, психоэмоциональная нагрузка только возрастет. Дайте сыну или дочке возможность проявить себя в чем-то другом — например, в рисовании, музыке, танцах.