***Консультация для родителей.***

***«Как защитить здоровье ребёнка***

***в холодное время года*** ?»

С наступлением зимы дети начи­нают чаще болеть, пропускают занятия в детском саду, школе. Болезнь ребёнка - это всегда стресс для родителей. Давайте разберёмся в причинах возник­новения заболеваний. Основная причина зимних болезней - виру­сы, микроскопические болезнет­ворные частицы, которые сильно отличаются от бактерий. Вирус меньше, чем бактерия, продол­жительность его жизни иная, вирусы не могут размножаться сами. Для размножения вирусам нужна клетка-приют - например, клетка человеческого организма, в которую они внедряются. Сое­динение вируса с клеткой защи­щает его от антибиотиков, поэто­му антибиотики помогают только в борьбе с бактериями. Почему же зимой дети болеют чаще?

Создаётся впечатление, что зима - самое любимое время года для ви­русов. Оказывается, это не так. Про­сто в холодное время года мы вместе с детьми значительную часть времени проводим в закрытых помещениях. Именно здесь концентрация ви­русов повышена. На самом деле зимой на улице их значительно меньше!

В отапливаемых помещениях воздух в основном сухой, сли­зистая носа в таком помещении недостаточно увлажнена и пере­стаёт выполнять функцию защиты от вирусов. Вирус передаётся воз­душно-капельным путём, поэтому в крупных городах опасность забо­леть гораздо выше из-за большого скопления людей. Наши дети зара­жаются и заболевают друг от друга. Иммунитет ребёнка еще не окреп, ему ещё сложнее противостоять этой армии опасных микроорга­низмов, чем нам, взрослым.

***Как уберечься зимой от виру­сов?*** Вот несколько советов, ко­торые помогут защитить здоро­вье ребёнка в холодное время года:

* **Обязательно проветривай­те помещение несколько раз в день.** Тогда в комнате будет меньше вирусов.
* **Увлажняйте помещение.** Мож­но на батарею положить влаж­ную тряпку или опрыскивать комнату водой при помощи пульверизатора.
* **Старайтесь по возможности из­бегать мест большого скопления людей, особенно во время эпи­демий.**
* **Закаливайте детей.** Тогда они будут более устойчивы к пере­падам температур. Обтирания, контрастный душ, хождение бо­сиком.
* **Ни в коем случае не укутывай­те ребёнка.** Ведь он постоян­но двигается. Одевать его надо так, чтобы ему не было жарко, но и чтобы он не мёрз.
* **Как можно больше времени проводите вместе с детьми на свежем воздухе.** Чем больше он будет гулять - тем меньше болеть. Коньки, лыжи, катание на санках укрепляют здоровье ребёнка.
* **Основное правило гигиены - мыть руки как можно чаще.** Это знают все, но соблюдать за­бывают. Очень важно приучить к этому детей. После прогулки, посещения туалета, игр с игруш­ками, творческой деятельности -обязательно идём мыть руки.
* **Хороший сон.** Учёными дока­зано, что сон укрепляет имму­нитет. А для детей это особенно важно.
* **Правильное питание ребёнка.** Вся пища в зимний период долж­на быть тёплой, т. е. проходить тепловую обработку. Исключите все искусственные продукты. Никаких копчёностей, колбас, сосисок, искусственных соков и йогуртов.
* **Качественные натуральные витамины.** С обычной пищей получить их в достаточном ко­личестве просто невозможно. Верное решение для родителей - это детские витаминные ком­плексы.

Если ребёнок заболевает, многие родители держат его дома до полного выздоровления. Это верно не во всех случаях. Больному малышу вдвой­не нужен свежий воздух. Конечно, при температуре под сорок никто не говорит, что нужно выходить на улицу. Если же у ребёнка нет тем­пературы, обязательно идите гулять.

**Здоровый малыш - счастье для родителей.**

