

Укрепляйте иммунитет детей.

Крепкий иммунитет - залог здоровья. Еще недавно считалось, что иммунитет защищает человека только от инфекции. Однако исследования ученых доказали, что иммунная система человека защищает организм также от генетически чужеродных клеток, к которым относятся бактерии с выделяемыми ими токсинами, простейшие, паразиты и вирусы. Существует два вида иммунитета: врожденный и приобретенный. Врожденный иммунитет мы имеем благодаря нашим предкам, а вот приобретенный формируется на протяжении всей жизни и уникален для каждого человека. Как же укрепить иммунитет наших



детей. Прежде всего, соблюдение режима дня. Режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления. Как показывает практика, многие родители позволяют своим детям нарушать режим, ложиться спать в разное время. Это большой стресс для организма, он подрывает иммунную защиту ребенка. Для того чтобы детский иммунитет укреплялся, необходим четкий режим в будни и выходные, с обязательным временем для сна. Это защитит ребёнка от сильного стресса связанного с ранними подъёмами в детский сад и школу. Чем меньше ребёнок, тем больше он должен спать. Но для того чтоб сон ребёнка был крепкий он должен активно двигаться. В процессе двигательной деятельности у ребенка формируется психика, качества личности: организованность, самостоятельность, дисциплинированность. Движения укрепляют дыхательную, сердечно - сосудистую систему, нервную.

Обязательно правильное питание. Следите, чтобы питание ребенка было разнообразным, чтобы в пище содержалось необходимое количество витаминов и микроэлементов. Выбирайте пищу богатую

пробиотиками. Желательно чтоб продукты были без добавок, либо добавлять натуральные фрукты и ягоды. Не кормите ребенка копчеными продуктами, продуктами в вакуумной упаковке, чипсами, колбасными изделиями, сосисками, консервированными продуктами, потому что большинство этих продуктов содержат пищевые добавки, чрезмерное количество соли, красители. Все продукты, из которых готовятся блюда для ребенка, непременно должны быть свежеприготовленными. Не следует кормить ребенка вчерашними блюдами, даже если они хранились в холодильнике. В детском рационе должны обязательно присутствовать продукты богатые клетчаткой (овощи, фрукты и хлеб). Не следует увлекаться цитрусовыми, хотя они и полезны, т.к. эти фрукты могут вызвать аллергическую реакцию. Иногда дети отказываются от овощей. Поиграйте с ними, предложите приготовить самим какое-то блюдо, вырезать какую - ни будь фигуру или сделать смузи.

Закаливайте своих детей. Закаливание повышает сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. В основе закаливающих процедур лежит выработка у человека условных рефлексов на поддержание постоянной температуры тела. Оно активизирует деятельность иммунной системы. Это способствует нормальному психическому и физическому развитию ребенка. Проводите с детьми следующие закаливающие процедуры: воздушные и солнечные ванны, физические упражнения, плавание, массаж, подвижные игры.

И не забывайте любить своих детей. Дети, которые растут в любви и заботе, чувствуют себя защищенными и реже болеют.

Составила: Сизова Н.В.