

## *Беседа с родителями*

### *«Откуда берутся частые простуды? Как уберечь ребёнка от несчастья»*

#### Цель:

- выяснить причины частых простуд у детей;
- дать рекомендации родителям по профилактике простудных заболеваний у детей.

Насморк, кашель, повышение температуры тела всё это симптомы респираторных заболеваний. Многие не выясняют название определённой болезни, а объединяют все признаки в одно заболевание, которое называется простуда.

Причиной простудных заболеваний являются вирусы.

Если простуда протекает в лёгкой форме, её продолжительность составляет три дня. Она сопровождается лёгкими выделениями из носа и першением в горле. Однако вирусы имеют способность снижать иммунитет и тогда начинают действовать пневмококки, стрептококки и бактерии гриппа.

Частые простудные заболевания у детей возникают в зимнее время года, а также в период межсезонья. Во время отопительного сезона, когда температура воздуха в квартире повышается, у детей сохнет носоглотка, это приводит к снижению сопротивляемости инфекциям. Необходимо поддерживать температурный режим в пределах 20-21 градусов. Резкие перепады температуры способствуют развитию вирусов на слизистой оболочке носа. Ребёнок часто болеет простудными заболеваниями в возрасте от двух до шести лет. Болезнь длится дольше и протекает с осложнениями. После шести лет, простуда возникает реже и в более лёгкой форме.

Нервное напряжение способно создать благоприятные условия для размножения бактерий, что ведёт к возникновению простудных заболеваний.

Чаще всего простудными заболеваниями болеют дети, посещающие детские сады, школы, различные общественные места, так как заболевание передаётся воздушно-капельным путём. Стоит ребёнку чихнуть и бактерии попадают в дыхательные пути другого человека. Детям нужно рассказывать о простуде и о способах заражения. Если ребёнок будет знать, что нужно чаще мыть руки, держаться подальше от заболевшего человека.

Количество простуд сократится.

Для того чтобы повысить сопротивляемость организма инфекциям, необходима профилактика простудных заболеваний у детей. Первым шагом в данном направлении будет повышение защитных свойств организма.

Проводя необходимые профилактические мероприятия в период обострения заболевания можно избавить своего ребёнка от нежелательной простуды.

Ниже перечислены рекомендации, которым совсем не сложно следовать, но пользу они приносят большую.

В осенне-зимний период, когда вероятность заболеть простудой, гриппом или другими вирусными заболеваниями возрастает в разы нужно особенно тщательно следить за питанием ребенка. Оно должно быть качественным, свежим и обогащенным натуральными витаминами и микроэлементами. Да, именно натуральными, а не синтетическими. Детским организмом они лучше усваиваются и реже вызывают аллергию. В рационе должна присутствовать капуста, красный перец, укроп, черная смородина, облепиха, шиповник и другие фрукты, овощи и ягоды.

Особого внимания заслуживают чеснок и лук. Всем известны их антимикробные свойства, а также способность «убивать» свободные радикалы. Но ребенка не так-то просто ими накормить. Можно прибегнуть к маленькой хитрости: обычный черный хлеб обжарить на оливковом масле, либо сделать тосты и натереть их зубчиком чеснока. Такие гренки можно подать к обеденному супу или просто похрустеть.

Ребенку следует чаще предлагать питье: натуральные соки собственного приготовления, морсы и компоты, чай, детскую минеральную негазированную воду. Жидкость не только смывает со слизистой горла возможные бактерии или вирусы, но и увлажняет ее, благодаря чему повышаются защитные силы носоглотки.

Нужно следить за дыханием ребенка, не разрешать дышать ртом, особенно на улице или вне дома. Устройство носовых ходов таково, что главная их цель наряду с дыханием – это обеззараживание вирусов. В помощь этому природному свойству подойдет оксолиновая мазь.

Отправляясь за покупками, не нужно забывать расстегивать верхнюю одежду себе и ребенку. Эта мера защитит от перегрева в магазине и дальнейшего переохлаждения на улице. Не следует также сильно укутывать горло. Тонкого трикотажного шарфика будет достаточно.

Дома следует хорошо и часто проветривать комнаты, делать влажную уборку, а лучше больше гулять на свежем воздухе, приучать ребенка к занятиям физкультурой, делать зарядку, посещать бассейн. Это не только закаляет организм, но и приносит много положительных эмоций. Вдобавок,

нужно позаботиться о полноценном сне и психологическом спокойствии детей.

Конечно же, не нужно забывать о соблюдении элементарной гигиены рук, личных принадлежностей и изолировать больного (*если такой появился в семье*) от близкого общения с ребенком.

Можно воспользоваться микрозакаливанием. Например, чаще кушать зимой мороженое (не на улице конечно, ягоды из морозильника (не совсем растаявшие, пить прохладные напитки. Благодаря таким приятным процедурам будет укрепляться, и закаляться горло.

Во время эпидемии все-таки не лишним будет ограничить общение ребенка со сверстниками. Детский сад и школу, конечно, пропускать не стоит, но посещение других массовых мероприятий можно сократить.

Если следовать данным правилам всей семье, то спокойная и безболезненная зима, скорее всего, станет обычным делом