

## Рекомендации для родителей

### «Как укрепить иммунитет ребенка осенью»

1. Побеседуйте со всеми членами семьи о необходимости проведения профилактических мероприятий дома. Лучший пример для ребенка - пример родителей!

2. Прогулки в любую погоду. Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические. Прогулки - это нахождение ребенка на улице, пешие прогулки по парку (на велосипеде, на роликах, зимой- на лыжах). Полюбовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату. Учтите, пожалуйста, что прогулки вместе с ребенком по магазинам способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций.

3. Водные процедуры. Они закаливают организм ребенка, развивают мышцы, способствуют росту и нормализуют состояние вегетососудистой системы ребенка. К водным процедурам относятся умывание, полоскание горла, обливание конечностей и всего тела, купание в ванне, плавание в бассейне, посещение бани и сауны, поездки и отдых на море.

4. Осенняя витаминизация детей. Варианта выбора всего два. Первый - пойти в аптеку, купить и пропить курс детских витаминов по рекомендации лечащего врача. Второй - получать витамины через питание. Начинайте прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съесть его с сахаром вместе с цедрой. Приучите ребенка к чесноку. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом. Купите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде. Он способствует повышению активности и дает хороший заряд бодрости и энергии.

• 5. Беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья: тем более сейчас в такое время, когда везде и всюду может атаковать коронавирус, острая респираторная инфекция! Перед едой мыть руки и высмаркивать нос. В общественных местах надо закрывать нос и рот, когда находишься рядом с людьми, которые чихают и кашляют, обязательно надо носить маску на лице.

6. Продумайте гардероб ребенка. Знаете ли вы, что одной из возможных причин простуды в осенний период является несоответствие одежды ребенка погоде на улице. Почему-то одни родители перегревают своего ребенка, другие - одевают легкомысленно легко. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Головной убор или капюшон на куртке для защиты головы. Хорошая обувь в соответствии с погодой , чтобы ноги оставались сухие и теплые. Будьте здоровы!