

«Повышаем иммунитет»

Инструктор по физической культуре Ризаева Г.С.

ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ

Иммунитет - это естественная способность организма человека сопротивляться различным инфекциям и вирусам, однако у детей иммунная система еще не до конца окрепла, поэтому стоит обратить внимание на то, как ее укрепить и уберечь кроху от частых болезней.

Главная задача взрослых - определить, точно ли у Вашего малыша ослаблен иммунитет. Ведь если ребенок болеет 4 раза в год тревогу бить не стоит: за счет перенесенных заболеваний организм крохи становится только сильнее.

А вот если Ваш малыш попадает под нижеперечисленные признаки, необходимо взяться за его оздоровление.

Признаки ослабленного иммунитета:

1. Ребенок переносит такие заболевания, как ОРЗ, ОРВИ, грипп, бронхит более 5 раз в год.
2. Протекание данных болезней проходит без высокой температуры (это сигнал о том, что иммунная система не может дать отпор вирусам).
3. Повышенная утомляемость и бледность ребенка, синие круги под глазами.
4. Шейные и подмышечные лимфоузлы постоянно увеличены.
5. Аллергические реакции на различные продукты питания.
6. Дисбактериоз, сопровождающийся снижением аппетита, урчанием в животе, повышенным газообразованием, снижением массы тела.

Конечно, первое, что Вы должны предпринять при появлении подобных симптомов у ребенка - обратиться к врачу.

А вот для предотвращения ослабления иммунитета можно воспользоваться несколькими простыми советами:

1. Позаботьтесь о том, чтобы сон ребенка был достаточным и полноценным.
2. Приучите малыша к ежедневному выполнению комплекса утренней гимнастики. Будет прекрасно, если и Вы начнете заниматься с ним зарядкой.
3. Отправляясь на прогулку, в детский сад или просто в гости, следите за тем, чтобы малыш был одет по погоде. При этом основное внимание уделяйте шее, голове и ногам - это наиболее «уязвимые» места, охлаждение или перегревание которых ведет к различным заболеваниям.
4. Обеспечьте достаточное пребывание ребенка на свежем воздухе, ограничив при этом просмотр телевизора и компьютерные игры. Постоянно находясь перед экраном или монитором, малыш испытывает стресс и становится раздражительным, что также ведет к ослаблению иммунитета.
5. По возможности оградите ребенка от прямого контакта с вирусами. Для этого соблюдайте карантин при малейших признаках простуды и гриппа у кого-либо из членов семьи (марлевые повязки, временная изоляция и т.д.)

Те, кто съедает хотя бы раз в неделю по 5 грецких орехов, живут в среднем на 7 лет дольше, в этом уверены калифорнийские ученые. Секрет прост: в состав этого вида орехов входят вещества, предохраняющие сердце и сосуды от пагубного влияния холестерина.

6. Прекрасным способом укрепления детского иммунитета является закаливание. Существует несколько методик, которые прекрасно подходят детям дошкольного и младшего школьного возраста (воздушные ванны, обтирания, босохождение и т.д.) Выберите подходящий для Вашего ребенка способ, посоветовавшись с педиатром.

Знаете ли Вы, что в среднем человеческий организм содержит достаточно железа, чтобы сделать маленький гвоздь!

7. Хорошие помощники в деле укрепления иммунной системы - витамины.

Особенно полезен, как известно, витамин С, который можно предложить ребенку в виде чая с лимоном, смородинового компота (а лучше - свежей ягоды) или сиропа шиповника. Детям старшего возраста можно и нужно добавлять в пищу чеснок (особенно в зимнее и весеннее время), в период эпидемий не лишним будет применить профилактический курс поливитаминов, однако не забудьте предварительно посоветоваться с врачом.

8. Еще один прекрасный способ укрепить детский иммунитет - по возможности отправиться летом к морю. Несколько недель общения с морем и солнцем дадут ребенку заряд здоровья и энергии на весь год!

Однако не забывайте, что дети плохо переносят смену климата, поэтому время пребывания на морском побережье должно составить не менее трех недель, первая из которых, как правило, уходит на акклиматизацию.

Прекрасное средство для укрепления иммунной системы - отвар шиповника.

Для приготовления Вам понадобится 200 грамм свежих плодов шиповника (или 300 грамм сушёных ягод), 100 грамм сахара и литр воды. Залейте плоды шиповника водой и поставьте на огонь. Варите пока ягоды полностью не разварятся. Добавьте сахар, кипятите около двух минут.

Кастриюлю плотно укутайте махровым полотенцем и оставьте настаиваться до полного остывания отвара. Затем процедите отвар, пользуясь марлевой салфеткой.

Пить такой отвар не менее 100 грамм на каждые 10 килограмм веса.

Применение данного отвара может вызвать незначительное учащение мочеиспускания.

Это абсолютно нормальный процесс, который не должен пугать.

Однако, в том случае, если ребёнок страдает заболеваниями почек, необходима предварительная консультация врача!

**Заботьтесь о здоровье своего ребенка с самого раннего детства,
прививайте ему любовь к здоровому образу жизни, и Вы избавите
малыша от множества проблем в будущем!**