



## КОНСУЛЬТАЦИЯ

# "ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД"



ВК группа "Мастерская педагога"



ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ КУДА СЛАБЕЕ ВЗРОСЛОГО, А ПОТОМУ С НАСТУПЛЕНИЕМ ЗИМЫ ЧИСЛО ДЕТЕЙ, ПОДХВАТИВШИХ ПРОСТУДУ, РЕЗКО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ.

МНОГИЕ ВРАЧИ СЧИТАЮТ, ЧТО СЕЗОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ – ЭТО ВПОЛНЕ НОРМАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ.

НО ВСЕ-ТАКИ: МОЖНО ЛИ УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ПРОСТУДЫ? МОЖНО!

ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ПРОСТУДЫ В ПЕРИОД СЕЗОННОЙ ВСПЫШКИ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ, СЛЕДУЙТЕ СЛЕДУЮЩИМ СОВЕТАМ, ПРОСТЫМ, НО ДЕЙСТВЕННЫМ!

### ПРИУЧИТЕ МАЛЫША ДЫШАТЬ НОСОМ

ЭТА ПРОСТАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ ОЧЕНЬ ВАЖНА. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ИМЕННО СЛИЗИСТАЯ ОБОЛОЧКА НОСА СТАНОВИТСЯ САМЫМ ПЕРВЫМ БАРЬЕРОМ, ВСТАЮЩИМ НА ПУТИ МИКРОБОВ.

ПРИ НОСОВОМ ДЫХАНИИ  
ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  
МИКРОБОВ НЕЙТРАЛИЗУЕТСЯ  
ЕЩЕ ДО ПОПАДАНИЯ В  
ОРГАНИЗМ. А ЗНАЧИТ, ДЫШАТЬ  
НОСОМ – ПЕРВЫЙ СПОСОБ  
ИЗБЕЖАТЬ БОЛЕЗНИ.



ВК группа “Мастерская педагога”



## У РЕБЕНКА ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ ЧИСТЫЙ НОСОВОЙ ПЛАТОК

ЛУЧШЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ  
БУМАЖНЫЕ ПЛАТОЧКИ ЭТО ПОЗВОЛИТ НЕ  
ДОПУСТИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ. КРОМЕ  
ТОГО, ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА ЧИХАТЬ НЕ В ЛАДОНЬ, А  
В СГИБ РУКИ: ВЕДЬ МИКРОБЫ ЛЕГКО МИГРИРУЮТ СО  
ВСЕХ ПОВЕРХНОСТЕЙ В ДОМЕ НА ЛАДОШКИ  
МАЛЫША, А ОТТУДА ПРЯМИКОМ В ДЫХАТЕЛЬНЫЕ  
ПУТИ.

## НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ЛУК И ЧЕСНОК

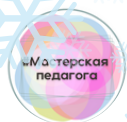
ПРИРОДНЫЕ ФИТОНЦИДЫ ЛУКА И ЧЕСНОКА  
ОБЛАДАЮТ ПРЕКРАСНЫМ СВОЙСТВОМ УБИВАТЬ  
МИКРОБЫ

А ПОТОМУ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО  
БЫВАЕТ ОСТАВЛЯТЬ  
БЛЮДЕЧКО С НАРЕЗАННЫМ  
ЛУКОМ ИЛИ ЗУБЧИКАМИ  
ЧЕСНОКА В КОМНАТЕ, ГДЕ СПИТ  
РЕБЕНОК. КРОМЕ ТОГО,  
МОЖНО ПОЛОЖИТЬ МЕЛКО  
НАРЕЗАННЫЙ ЧЕСНОК В  
КОНТЕЙНЕР ОТ КИНДЕР-  
СЮРПРИЗА.



ВК группа “Мастерская педагога”





## ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТУ

ДАЖЕ ЕСЛИ ЗА ОКНОМ НЕПОГОДА, НАЙДИТЕ ПЯТНАДЦАТЬ МИНУТ, ЧТОБЫ ПРОВЕТРИТЬ КОМНАТЫ. СВЕЖИЙ ВОЗДУХ – ДЕЙСТВЕННОЕ СРЕДСТВО ОТ МИКРОБОВ. РАЗ И НАВСЕГДА ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ В ПОМЕЩЕНИИ – ТАБАЧНЫЙ ДЫМ ИМЕЕТ СВОЙСТВО ПРОСАЧИВАТЬСЯ В ЛЮБЫЕ ЩЕЛИ, А НА ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ОН ВЛИЯЕТ НЕ ЛУЧШИМ ОБРАЗОМ: В ЧАСТНОСТИ, ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЕТ ИММУНИТЕТ.

## НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ЛЕКАРСТВАМИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ СУЩЕСТВУЕТ РЯД ГОМЕОПАТИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ НЕ ТОЛЬКО СПРАВИТЬСЯ С ПРОСТУДОЙ, НО И ПРЕДОТВРАТИТЬ ЕЕ. ГОМЕОПАТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ ОТЛИЧАЮТСЯ ОСОБЕННОЙ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ НА САМЫХ РАННИХ СТАДИЯХ ЗАБОЛЕВАНИЯ И СПОСОБНОСТЬЮ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАРАЖЕНИЕ.

ОДНАКО, СТОИТ ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО ЭФФЕКТ ТАКИХ ЛЕКАРСТВ ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЖАЕТСЯ ПРИ РЕГУЛЯРНОМ ПРИЕМЕ: НЕ СТОИТ ПРИНИМАТЬ ОДНО И ТО ЖЕ СРЕДСТВО ЧАЩЕ, ЧЕМ РАЗ В ПОЛГОДА. ОДНАКО, ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ ЧЕРЕДОВАТЬ ПРЕПАРАТЫ.



ВК группа “Мастерская педагога”



## УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ

КРЕПКИЙ ИММУНИТЕТ ГАРАНТИРУЕТ, ЧТО И ХОЛОДА, И СЕЗОННЫЕ ВСПЫШКИ ПРОСТУДЫ НЕ ОКАЖУТ НА МАЛЫША РОВНЫМ СЧЕТОМ НИКАКОГО ВЛИЯНИЯ.

### КАК ЖЕ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА?

#### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В РАЦИОНЕ МАЛЫША ДОЛЖНО БЫТЬ ДОСТАТОЧНО ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ. ДЛЯ ЭТОГО ВПОЛНЕ ПОДХОДЯТ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ, СОЗДАННЫЕ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ДЕТЕЙ. НО ИНОГДА РОДИТЕЛИ ПРЕДПОЧИТАЮТ НЕ ДАВАТЬ РЕБЕНКУ АПТЕЧНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, А ОБХОДИТЬСЯ НАТУРАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ.

ЕСЛИ ЭТО – И ВАША ПОЗИЦИЯ, ПОСТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ В ПИТАНИИ РЕБЕНКА ПРИСУТСТВОВАЛИ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ С: ШИПОВНИК, ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА, СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ЦИТРУСОВЫЕ ОБЛЕПИХА, КИВИ, КАПУСТА, ЧЕСНОК, ЯГОДЫ КАЛИНЫ, РЯБИНЫ, ЗЕМЛЯНИКИ.



ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ИММУНИТЕТА ТАКЖЕ ВИТАМИНЫ А И Е. ПОМНИТЕ, ЧТО ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДЕТСКОГО СТОЛА ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАТУРАЛЬНЫМИ! ПОЛУФАБРИКАТЫ И ПРОДУКТЫ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПРИ РЕГУЛЯРНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ ПЛОХО СКАЗЫВАЮТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ И САМОЧУВСТВИИ МАЛЫША.



ВК группа “Мастерская педагога”