

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В СЕМЬЕ

«ПРОТИВ ХВОРИ - ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!»

В идеале все знают, что человек должен быть развит гармонично, сознательно относиться к своему здоровью, но как обрести верным внутренним курс, имеем лишь общие представления. Мы «цепляемся», не зная, что же конкретно подходит нам, нашим близким. Но давным-давно доказано: для того, чтобы не бояться ни жары, ни стужи, совсем не обязательно становиться «моржом» или часами просиживать в сауне. Главное систематически проводить закаливающие процедуры. Они положительно влияют на самочувствие и поведение ребенка. Вот что говорил виднейший советский педиатр Г.Н. Сперанский: «... при самом внимательном уходе немислимо оградить ребенка от всех неожиданных перемен температуры внезапных сквозняков, открытых форточек, сырости. Но для изнеженного, привыкшего к постоянному теплу организма такое случайное охлаждение становится особенно опасным. Чем старательней кутают детей, тем более он уязвим для простуды, тем чаще болеет. Несомненно, что единственное надежное средство - закаливание. Надо тренировать, совершенствовать, развивать врожденные защитные силы, добиваться их наилучшего воздействия».

Начнем с утренней гимнастики. В жизнь каждой семьи должны прочно войти утренние физические упражнения. Такие коллективные занятия всегда более эмоциональны и привлекательны. Они объединяют! всю семью общими заботами и интересами. Это еще и путь к сердцу ребенка, залог добрых взаимоотношений в семье.

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом: развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем. Все это требует поступления в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Следовательно, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья уже взрослого человека. Важное значение в обеспечении высокой устойчивости; хорошей сопротивляемости инфекционным заболеваниям организма является правильное, сбалансированное питание.

Также не маловажное значение в организации питания детей имеет строгое соблюдение режима питания - это обуславливает выработку условного пищевого рефлекса. Режим питания предусматривает соблюдение физиологических норм суточного и разового объема пищи, обеспеченно четкой преемственности в питании детей между дошкольным учреждением и семьей.

Получив вкусную и питательную пищу, будут интересны и полезны прогулки на свежем воздухе. Зимой они могут быть лыжными, с подвижными играми, с катанием на санках и коньках и т.д. Летом - проявив смекалку и

изобретательность, любой предмет может послужить и сделать прогулку более разнообразной и интересной. Например: проверить чувство равновесия членов семьи можно пройдя по сваленному дереву, крепкий сук на дереве может послужить перекладиной для перетягивания и т.д.

Замечательным средством для профилактики простудных заболеваний являются загородные походы, которые не требуют длительных сборов и специального снаряжения. Возьмите с собой мяч, ракетки, скакалки и устройте семейные состязания - это доставит удовольствие и вам и вашим детям.

Еще с древности считали, что здоровым быть невозможно без занятий физкультурными упражнениями, плавания, закаливания естественными силами природы. Водные процедуры издавна применялись у многих народов для укрепления здоровья и лечения.

История знает немало случаев, когда люди, обладавшие от природы слабым здоровьем, с помощью закаливания водой, холодом и физкультурных тренировок приобретали отменное здоровье. Так писал в своих записках-воспоминаниях камердинер полководца А.В. Суворова: «... обливанием себя холодной водой он, можно сказать, закалил свое тело от влияния непогоды, казался существом сверхъестественным...». Мало кто знает, что Суворов за простудные заболевания наказывал как офицеров, так и самих заболевших за нерадивое отношение к своему здоровью.

При направлении детей в различные климатические районы для отдыха и лечения врачи стараются также учитывать индивидуальные особенности ребенка, состояние его нервной системы, степень тренированности организма, фазу заболевания. Особая осторожность требуется в отношении детей с повышенной нервной возбудимостью, которые обычно плохо себя чувствуют на юге в жаркие летние месяцы и с эффектом проводят там отдых весной и осенью.

Чем меньше возраст детей, чем труднее они переносят длительные путешествия и хуже акклиматизируются в новых условиях. Вот почему при смене климата впервые 7- 10 дней детям необходимо обеспечивать щадящий режим, чтобы они приспособились к новому климату.

Следует также иметь в виду: благоприятный эффект отдыха и лечение может быть значительное и устойчивее, если он длится не меньше 1,5 -2 месяца.