

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ОСЕНЬ БЕЗ ПРОСТУДЫ»

ПОДГОТОВИЛИ:
ВОСПИТАТЕЛИ МБДОУ 237
ОСТАНКОВА Л.В.
СЕРЕГИНА С.А.



С НАСТУПЛЕНИЕМ ОСЕНИ
АКТУАЛЬНЫМ СТАНОВИТСЯ
ВОПРОС ПРОФИЛАКТИКИ
ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.
КАЖДОГО РОДИТЕЛЯ ВОЛНУЕТ
ВОПРОС, КАК
ИЗБЕЖАТЬ ПРОСТУДНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ИЛИ
МИНИМИЗИРОВАТЬ
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ И
ИНТЕНСИВНОСТЬ ПРОСТУДЫ.



ВАМ ПОМОГУТ ПРЕДУПРЕДИТЬ ПРОСТУДУ:

- ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА В КОМНАТЕ ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ВЫШЕ **+22**;
- ТАКЖЕ РЕБЁНКА НА УЛИЦУ ОДЕВАЕМ ПО ПОГОДЕ;
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОПАДАНИЯ ХОЛОДНОГО ВОЗДУХА ПОД ОДЕЖДУ;
- ЧАСТЫЕ ПРОГУЛКИ НА УЛИЦЕ.



ГУЛЯТЬ С РЕБЁНКОМ НА УЛИЦЕ НУЖНО КАК
МОЖНО ЧАЩЕ.

ОСЕНЬ НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ.

ПУСТЬ ЭТО ДАЖЕ БУДУТ КОРОТКИЕ
ПРОГУЛКИ ПО 30-40МИНУТ, НО ПУСТЬ ЗА
ДЕНЬ ИХ БУДЕТ 2-3.

ПРОХЛАДНЫЙ ВОЗДУХ И КОНТРАСТ
ТЕМПЕРАТУР ОКАЗЫВАЮТ
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ДЕТСКИЙ
ОРГАНИЗМ.

ТОЛЬКО ПРИ ЭТОМ, КОНЕЧНО,
ОДЕВАЙТЕСЬ ПО ПОГОДЕ.



В КАЧЕСТВЕ ПРОФИЛАКТИКИ **ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ** ТАКЖЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ. ПРАВДА, НАЧИНАТЬ ЗАКАЛИВАНИЕ НУЖНО НАМНОГО РАНЬШЕ И СТАРТОВАТЬ С ПЕРИОДА АБСОЛЮТНОГО ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША. ЭФФЕКТ ЗАКАЛИВАНИЯ СОЗДАЁТСЯ БЛАГОДАря РАЗНИЦЕ ТЕМПЕРАТУР. ТОЛЬКО НЕ НАЧИНАЙТЕ РЕЗКО ПРОЦЕДУРУ ЗАКАЛИВАНИЯ. ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ НАЧАТЬ ЗАКАЛИВАТЬСЯ ДОМА, ДЕЛАЙТЕ ЭТО ПОСТЕПЕННО. НАПРИМЕР, НАЧНИТЕ С ОБЛИВАНИЯ ВОДОЙ С ТЕМПЕРАТУРОЙ **+36** (*ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА*) И ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ ТРИ-ЧЕТЫРЕ ДНЯ СНИЖАЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ВОДЫ НА 1-2 ГРАДУСА. ЖЕЛАТЕЛЬНО ОСТАНОВИТЬСЯ НА ПОРОГЕ 12-13 ГРАДУСОВ И ДАЛЕЕ ОБЛИВАТЬСЯ ИМЕННО ТАКОЙ ВОДИЧКОЙ. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЛУЧШИЙ СПОСОБ ОБЕСПЕЧИТЬ ВИТАМИНАМ РЕБЁНКА. А ВОТ КОРМИТЬ ДЕТЕЙ ОДНООБРАЗНОЙ ПИЩЕЙ И КОМПЕНСИРОВАТЬ НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ МЕДИЦИНСКИМИ ВИТАМИННЫМИ ПРЕПАРАТАМИ НЕ СТОИТ.



А ИЗ НАРОДНЫХ МЕТОДОВ С ЦЕЛЮ ПРОФИЛАКТИКИ **ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ** ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАТУРАЛЬНЫЕ КОМПОТЫ ИЗ СУХОФРУКТОВ, ВАРЕНЬЕ (ВСЕМ ИЗВЕСТНА ПОЛЬЗА МАЛИНОВОГО ВАРЕНЬЯ, ОТВАРЫ ИЗ ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ.

ПОМНИТЕ О ВИТАМИНЕ С, ОН КРАЙНЕ ВАЖЕН В КАЧЕСТВЕ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДЫ. ТАКЖЕ ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ ПРАВИЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ:

- МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ПЕРЕД ЕДОЙ ИЛИ ПЕРЕД ЕЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕМ;
- СТАРАЙТЕСЬ ЛИШНИЙ РАЗ НЕ ДОТРАГИВАТЬСЯ РУКАМИ ДО ГЛАЗ, НОСА И РТА;
- ЧИХАЯ И КАШЛЯЯ, ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ;
- СМОРКАЙТЕСЬ В БУМАЖНЫЕ НОСОВЫЕ ПЛАТКИ И СРАЗУ ВЫКИДЫВАЙТЕ ИХ;
- СТАРАЙТЕСЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЧАШКОЙ, СТАКАНАМИ И СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ;
- ИЗБЕГАЙТЕ ТЕСНОГО КОНТАКТА С БОЛЬНЫМИ ОРВИ.





СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

