



## Как сохранить здоровье детей осенью?

**Осень – время, когда легче всего подхватить вирус. Резкая перемена погоды является сильным стрессом для человека. Стресс, в свою очередь, снижает иммунитет и позволяет вирусам одолеть организм. В холодное время года число случаев ОРВИ резко возрастает. Укрепить организм и подготовить его к зимним холодам поможет профилактика. Врачи советуют начинать профилактику гриппа и простуды уже в сентябре.**

### **Профилактика простуды осенью: основные правила**

#### **✚ Поддерживать оптимальный микроклимат в помещении**

Уделяйте внимание соблюдению температурного режима и режима проветривания. Воздух в помещении должен быть прохладным и влажным. Рекомендуемая температура воздуха в помещении - не выше 23 градусов, влажность – 40-60. В "теплых" комнатах скапливается в воздухе много вирусов, тогда как в движущемся воздухе концентрация вирусов очень мала.

#### **✚ Соблюдать правила личной гигиены**

Неотъемлемая часть профилактики гриппа и простуды - соблюдение личной гигиены. Рекомендуется постоянно мыть руки с мылом. Бороться с вирусами также помогает ежедневное промывание слизистой носа солевыми растворами. Такие растворы способствуют удалению слизи, снижают выделения, проходимость носовых ходов восстанавливается. Улучшается носовое дыхание, смываются вирусы и бактерии, поселившиеся в носу. Солевые растворы также уменьшают концентрацию аллергенов, находящихся на слизистой дыхательных путей.

#### **Гулять на свежем воздухе.**

✚ Гуляйте как можно чаще. Положительный эффект окажут даже короткие 30-40 минутные прогулки. Ученые доказали, что люди, часто гуляющие на улице, реже болеют. Высокое содержание кислорода помогает организму расслабляться и восстанавливаться, поэтому специалисты советуют не засиживаться дома и при каждой возможности выходить на улицу.

#### **Закаливаться**

Закаливание - самый действенный способ повысить иммунитет естественным образом. Начинать процедуры закаливания можно только если вы здоровы. Чтобы минимизировать стресс для организма, лучше начать с умывания холодной водой. Сначала умываться водой комнатной температуры (20-22°C), понижая её каждый день на градус. Когда лицо привыкнет к холодной воде, можно приступать к частичным обливаниям. Ежедневные обливания ног прохладной водой тоже станут хорошей профилактикой простуды и подготовят организм к холодному сезону. Постепенно можно перейти на холодную воду.

#### **Придерживаться витаминизированного питания**

Противостоять гриппу и простуде помогает витамин С. Для профилактики простуды, рекомендуется принимать его по 1 грамму дважды в день.

С наступлением осени, как никогда, надо следовать принципам здорового питания. Усилить свой рацион можно цитрусовыми, киви, салатами из болгарского перца и квашеной капусты. В этот период необходимо употреблять не менее 5 порций фруктов в день. Основной осенней приправой лучше выбрать чеснок. Это пряное растение обладает высокими антибактериальными, противовирусными и противогрибковыми свойствами. Рекомендуется съедать по 2-3 зубчика чеснока или небольшую луковицу ежедневно. В целях профилактики ОРВИ можно принимать мед и прополис. Последний, стимулирует работу вилочковой железы, тем самым активируя и укрепляя иммунную систему. Прополис повышает защитные силы организма у здоровых людей, а также ускоряет выздоровление и минимизирует осложнения у уже заболевших. Нелишним будет включить в рацион витаминные напитки: чай с душицей и зверобоем, морсы из черноплодной рябины и смородины, компот из шиповника.

### **Полноценно отдыхать.**

Повысить иммунитет поможет полноценный сон. Ложитесь спать пораньше и не используйте перед сном гаджеты, поскольку это может помешать хорошим сновидениям. Шансы очутиться в постели с температурой у невыспавшегося человека, гораздо выше, чем у других. Спите достаточно, но не больше 8 часов в сутки.

### **Одеваться по погоде.**

Желая продлить лето, многие продолжают ходить в легкой летней одежде. Зачастую именно такое поведение как раз и становится причиной простуд осенью. Чтобы обезопасить свой организм от вирусов, следует избегать переохлаждения и надевать те вещи, которые помогут сохранить тепло тела в зависимости от показаний градусника за окном. Сохранить тепло и сделать ваш ежедневный наряд многофункциональным поможет многослойность. Одевайтесь по принципу капусты, не забывая про свои слабые места. Если станет жарко - верхний слой можно будет легко снять, если холодно - надеть. Выходя из дома, не забудьте про шарф. На шее расположено много рецепторов, чувствительных к холоду. Поэтому, если шея в тепле - тепло всему организму. И наоборот. Что касается обуви, то для переменной осенней погоды лучше всего подойдут непромокаемые туфли на толстой подошве.

### **✚ Принимать SPA сительные ванны.**

Прием ванн с эфирными маслами - еще один хорошо зарекомендовавший себя способ профилактики простудных заболеваний дождливой осенью. Такие ванны спасут организм от переохлаждения, если вы попали под дождь или замерзли, а также же укрепят иммунитет. В профилактике гриппа и простуды эффективными окажутся масло лимона и других цитрусов, тимьяна, фенхеля, мяты перечной, базилика, эвкалипта, ладана, орегано, чайного и сандалового дерева. Масла можно добавлять в воду во время принятия ванны. Кроме того, можно носить пропитанную маслом салфетку в медальоне, проводить процедуры ароматерапии с помощью аромалампы.

**Как показывают многочисленные исследования, самые лучшие способы укрепления иммунитета – это естественные способы. Например, было обнаружено, что улучшить свое самочувствие и укрепить иммунитет можно просто придерживаясь определенных правил питания и режима дня.**

**Профилактика позволяет избежать заражения и вероятных осложнений при болезни. Главное - она должна быть регулярной, а не просто разовой акцией.**

### **Пословицы и поговорки на тему ЗОЖ для детей дошкольников**

- Тот здоровья не ценит, кто болен, не бывал.
- «Ешь чеснок и лук — не возьмет недуг»
- Если хочешь быть здоров – закаляйся»
- Здоров будешь - всё добудешь
- «В здоровом теле – здоровый дух»



**Тот, кто с солнышком встает, делает зарядку,  
Чистит зубы по утрам и играет в прятки,  
Тот спортивный человек и вполне весёлый.  
Постарайся быть таким, в садике и дома!**