«Как сберечь здоровье детей в зимний период»



Зима прекрасное время для веселых игр и развлечений на улице.

Но очень часто переохлаждение приводит к простудным заболеваниям.

Дети начинают жаловаться на недомогание, поднимается температура и в этом случае на помощь приходят врачи. Как же позаботиться о здоровье детей в зимний период.

В первую очередь необходимо уделить внимание сбалансированному питанию. Добавить в рацион пищу, богатую белками, углеводами, они помогут снабдить организм дополнительной энергией. Полезны будут сухофрукты и орехи, в которые богаты клетчаткой, глюкозой и витаминами. Эти продукты помогут повысить иммунитет и улучшить мозговую деятельность.

Не забывайте так же о физической активности, почаще гуляйте на свежем воздухе. Помните, что одеваться нужно по погоде, старайтесь излишне не кутать вашего ребенка, но и знайте, что переохлаждение может быть опасным.

Соблюдайте режим дня. Четкий режим поможет сохранить баланс между активностью и отдыхом.

В связи с отопительным сезоном воздух в помещении становится сухим и пыльным. Регулярное проветривание и влажная уборка помогут насыщать организм кислородом, повысить сопротивляемость организма.

А самое главное, позаботьтесь о душевном состоянии ребенка. Положительные эмоции и хорошее настроение – залог крепкого здоровья!