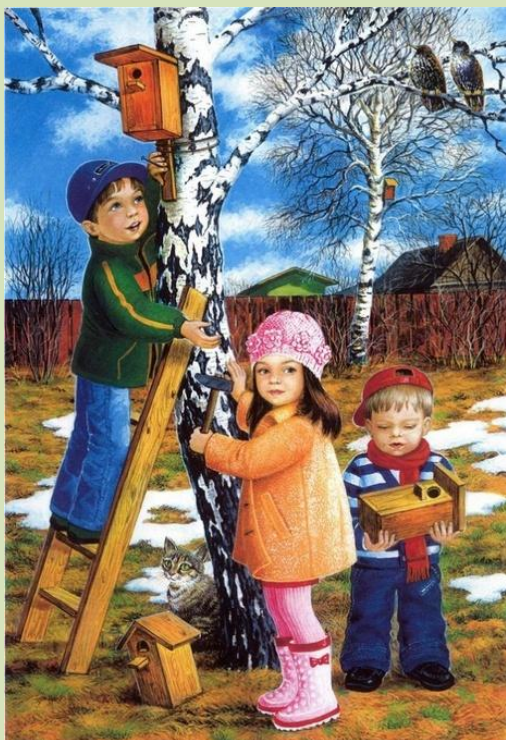




На дворе весна – замечательное время года. Природа оживает. Всё вокруг преобразается. Да вот только досадно, что именно с наступлением весны связаны слабость, сонливость, плохой аппетит, головная боль...

Все родители желают, чтобы их дети росли здоровыми и успешными. Зависит это от наследственности, правильного питания, окружающей среды, и, конечно же, личной гигиены. Весной детское здоровье особенно уязвимо и подвержено простудным заболеваниям. Чтобы уберечь ребенка от болезней, повысить его иммунитет и улучшить общее самочувствие, специалисты рекомендуют уделить внимание следующим основным факторам.

Прежде всего, на здоровье ребенка влияет, **правильное питание**. Весной в наш организм поступает недостаточное количество витаминов, что и называется авитаминозом. А потому весной нужно есть пищу, более богатую витаминами,

Натуральные свежевыжатые соки, витамины, молоко и фрукты – важные компоненты здорового питания. Регулярно заботясь о том, чтобы они входили в состав пищи ребенка, Вы сможете не только уберечь его от простуды, но и значительно повысить иммунитет перед другими заболеваниями.

Для физического и психического здоровья школьника рекомендуется **строго соблюдать режим дня**. Вернувшись из школы, ребенок обязательно должен отдохнуть 1 — 1,5 часа (без чтения книг и просмотра телевизора!). Слабые и часто болеющие дети могут поспать.



Еще одним средством, повышающим иммунитет и делающим организм ребенка недоступным любым заболеваниям, являются **физические упражнения и игры на свежем воздухе**. Чтобы повысить тонус, стать жизнерадостным, преградить простуде все пути к своему организму, нужно использовать самое универсальное природное средство – закаливание. Закалённый человек мало подвержен любым заболеваниям. Поэтому закаливание организма можно смело отнести к привычкам здорового образа жизни. Воздействие солнца, воздуха и воды на организм (в разумных пределах) – очень полезно.

Люди ещё в древности понимали это. А потому закаливали себя баней, купанием зимой в проруби, обливались холодной водой.

Но **прежде чем приступить к закаливанию, необходимо усвоить пять важных правил:**

- Сначала нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспалённого горла, насморка.
- Закаливание должно быть постепенным, т.е. температуру воды снижаете на один градус каждые 2 дня, а не сразу на несколько градусов.
- Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня. Если пропустишь, возвратись к предыдущей температуре.
- Необходимо учитывать индивидуальные особенности: одному полезен прохладный душ, а другому более тёплый.
- Необходимо выбрать основное средство закаливания (душ, обтирание, купание, солнечные ванны, хождение босиком).

Следует обратить самое пристальное внимание на гигиену вашего ребенка.

Детская одежда и обувь значительно снижают степень неблагоприятного влияния различных факторов окружающей среды, способствуя при этом удалению с кожи потовых и сальных выделений. Но в погоне за красотой и оригинальностью, в своем стремлении, чтобы ребенок отличался от своих сверстников, хотя бы одеждой, многие родители забывают, что главные качества, которыми должны обладать детская обувь и одежда – это практичность, качество и удобство.

Роль **личной гигиены** в жизни, здоровье и воспитании ребенка не стоит недооценивать. Как не стоит недооценивать и роль, которую играют детская одежда и обувь в этой самой гигиене. Во многих семьях принято наряжать ребенка на праздник, но про то, что повседневная одежда должна быть всегда чистой и аккуратной, нередко забывают.

Всегда чистая и отглаженная одежда будет способствовать соблюдению ребенком чистоты (впечатление от белоснежной рубашки легко испортить немытой шеей или нечищеными ногтями) и прилежания в учебе. Детская обувь, так же как и одежда, должна содержаться в чистоте. Бережное отношение к вещам и соблюдение правил личной гигиены не только продлят срок службы детских ботинок, но и уберегут вашего ребенка от грибковых заболеваний или простуды, которая может стать следствием промоченных ног. **В результате ежедневного загрязнения детская обувь и одежда теряют свои защитные свойства.** Уменьшается воздухопроницаемость, из-за чего ребенок начинает излишне потеть, гигроскопичность и паропроницаемость, что отрицательно сказывается на теплозащитных качествах одежды. Вследствие накопления тканью одежды повышенного количества солей и жиров, ухудшаются ее впитывающие свойства, что повышает опасность развития бактерий и микробов. Поэтому **как обувь, так и детская одежда нуждаются в регулярной тщательной чистке.** Наиболее эффективным методом, особенно в случае одежды для детей младшего возраста, является стирка в мягкой воде. Обязательно применение специальных моющих средств и порошков, не обладающих аллергенными свойствами. Менять белье детям рекомендуется не реже двух раз в неделю, а малышам и того чаще, а стирка его должна производиться отдельно от белья взрослых членов семьи. Сушить белье и одежду для детей рекомендуется на свежем воздухе (балконе или лоджии), снимать слегка влажным и окончательную просушку проводить во время глажения. Данная процедура несет на себе так же и функцию обеззараживания, так как высокие температуры убивают большинство известных бактерий. Храниться белье ребенка должно в отдельном шкафчике или хотя бы на отдельной полке в общем шкафу. Научите ребенка самого складывать свое белье и менять его по мере надобности, это даст ему понятия о самостоятельности и соблюдении личной гигиены. Не менее тщательно стоит подходить и к уходу за верхней одеждой (не только детские сарафаны нуждаются в чистке). **После прогулки платье, пальто и другая верхняя одежда обязательно должна быть почищена и проветрена.** А в случаях, когда на улице дождь или снег, пальто (куртку, шубу) следует сначала просушить, а затем прогладить.

Ну и, конечно, детские сарафаны, комбинезоны и прочая **одежда и обувь должны быть пошиты из натуральных материалов.** Поэтому будьте предельно внимательны, выбирая одежду для вашего ребёнка.