

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 206»
350916, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар, Прикубанский внутригородской округ, станица Елизаветинская, ул.Красная,34
350051, Краснодарский край, городской округ город Краснодар, город Краснодар, улица им. Фёдора Елисеева дом 7
ОГРН 1022301818450 ИНН 2311045921 КПП 231101001
Тел/факс: 229 12 61. Электронный адрес: detsad206@kubannet.ru. Сайт: ds206.centerstart.ru



Консультация для родителей на тему:
«Профилактика простудных заболеваний»

Подготовил педагог
Корнеева А.В.

Краснодар, октябрь 2023 г.

Простудные заболевания знакомы едва ли не каждому человеку: подхватить банальную простуду проще простого, особенно в осенне-зимний период. Стоит переохладиться под дождем или замерзнуть на остановке, и уже буквально на следующий день инфекция проявит себя в виде головной боли, насморка, повышенной температуры. Также к основным симптомам данного заболевания относится кашель, боль в горле, заложенный покрасневший нос, бледность кожных покровов и т.д.

Иногда вирусная инфекция может «подстеречь» в транспорте, торговых центрах и других общественных местах. Простуду очень легко подхватить так в называемой группе риска: маленьким детям, людям с низким иммунитетом, особенно, страдающими хроническими заболеваниями, пожилым, и людям, недавно перенесшим какое-либо заболевание.

Конечно, любая инфекция проходит без осложнений при условии, если она была вовремя выявлена и правильно вылечена. Однако стоит согласиться, что куда важнее и целесообразнее проводить предупреждение простудных заболеваний. Существует неоспоримая истина: лучшей профилактикой простудных заболеваний является комплекс мер, направленных на активизацию иммунитета и укрепление защитных сил организма.

Предупреждение простудных заболеваний.

Профилактика простудных заболеваний крайне необходима в холодное время года, когда риск подхватить инфекцию возрастает в несколько раз. Предупреждение заболеваний бывает двух видов: специфическая профилактика, к которой относится вакцинация, и неспецифическая профилактика.

Неспецифическая профилактика простудных заболеваний включает мероприятия по проведению оздоровления и укрепления. Простудные заболевания знакомы едва ли не каждому человеку: подхватить банальную простуду проще простого, особенно в осенне-зимний период.

При всем том специалисты советуют следить за собой не только в опасные сезоны (осень-зима), а круглогодично.

Здоровое питание

Во-первых, предупреждение простудных заболеваний следует начать с корректировки питания. В свой рацион следует добавить свежие овощи и фрукты, отвар шиповника, который богат на витамин С, орехи, семечки, растительные масла, каши, морскую рыбу, и, конечно же, чеснок и лук, в которых содержится аллил - эфирное масло, богатое серой. Для предупреждения простуды, а также при первых ее признаках, необходимо съедать 1-2 зубчика сырого чеснока 2-3 раза в сутки. Также, можно натереть лук или чеснок на терку, полученную кашицу переложить на блюдечко и поставить у изголовья кровати. Такая ингаляция (особенно на ночь) поможет быстрее избавиться от неприятных симптомов.

Еще в качестве профилактики нужно употреблять травяные чаи, для которых можно использовать шалфей, ромашку, мяту, мелису, плоды боярышника, терен, а также, компот из сухофруктов, заваренный имбирь с медом и лимоном. Такие чаи подойдут для тех, кто не выносит запаха лука и чеснока.

Здоровое закаливание

Во-вторых, следует проводить закаливание и профилактику простудных заболеваний в виде обтираний холодной водой, аэротерапии (воздушные ванны) и гелиотерапии (солнечные ванны).

Солнечные ванны очень полезны, но тут главное не переборщить, чтобы не получить тепловые и солнечные ожоги. Также, самым простым и доступным методом закаливания является хождение босиком по песку, траве, не острым камням (морской гальке, керамзиту). Особенно этот метод показан детям, часто болеющим синуситами.

Свежий воздух и физические нагрузки

В-третьих, помочь в профилактике простудных заболеваний помогут физические упражнения: бег, ходьба на дальние

расстояния, ежедневная зарядка, дыхательные упражнения (особенно на свежем воздухе, в лесу, парке), плавание, походы в сауну. С началом отопительного сезона следует чаще проветривать жилые и рабочие помещения — это помогает не пересушивать воздух в комнате и выводить бактерии наружу. Не стоит забывать и о личной гигиене - посещать душ следует ежедневно, перед каждым употреблением пищи необходимо мыть руки. Если на эфирные масла нет аллергии - можно проводить санацию помещения. Для аромалампы можно использовать масло туи, можжевельника, масло чайного дерева, апельсиновое или лимонное масла.

Если придерживаться этих не сложных правил, можно не только стать устойчивым к различным простудным заболеваниям, но и омолодить организм и всегда иметь хорошее настроение! Будьте здоровы!