

Как укрепить иммунитет школьника?



Как уберечь здоровье школьника?

1. Режим и еще раз режим! Молодому организму нужна умеренная нагрузка и хороший отдых. Организуйте день ребенка так, чтобы в нем оставалось место дневному сну. Например, вернувшись со школы, ребенок должен хорошо поесть (но не пичкайте детей едой!), а после обеда отлично будет с часок другой поспать или просто полежать. Далее определите время для гуляний и уроков. Например, с 16.00 до 19.00 готовим уроки, до 21.00 гуляем. К 22.00 ваше чадо должно быть готово ко сну.

Создавая такого плана расписание, вы помогаете детям распределить дневную нагрузку на организм равномерно, что убережет их от стрессов, а, как известно стресс первый враг иммунитета.

2. Вкусно, полезно, аппетитно!

Все родители знают, что заставить детей съесть, что-либо полезное весьма трудная задача и поэтому в большинстве случаев мамы и папы отдают предпочтение витаминам.

А нужны ли в действительности витамины детям? На самом деле нет, ведь матушка природа позаботилась о человечестве и создала огромное количество всевозможных продуктов, богатых на все необходимые микроэлементы и витамины. Полезные вещества из продуктов усваиваются намного быстрее и лучше чем из синтетических добавок. Витамины следует употреблять лишь в тех случаях, когда вы не можете обеспечить ребенку разнообразное питание.

Если сегодня малыш слопал омлет, яблоко и выпил стакан молока, а завтра поел пюре, творог и запеченное мясо с гарниром то это и есть разнообразное питание. И помните, что школьнику нужны продукты, содержащие как можно меньше жиров, но как можно больше калорий!

Дайте ребенку в школу плитку шоколада, горсть грецких орехов, изюма или кураги вместо бутерброда и за активную мозговую деятельность ученика можете быть спокойны.

3. Физкульт привет!

Любой человек, будь то школьник или его папа, должен тренировать свое

тело.

Все знают, что зарядка либо по утрам, либо вечером необходима организму для нормального функционирования всех органов и систем. Не стоит издеваться над ребенком и будить с утра пораньше, чтобы пробежать пару километров, от принудительного спорта пользы не будет, ваш ребенок должен получать удовольствия от занятий. Запишитесь вместе с ним на секцию, например, по плаванию или большому теннису. Дополнительное общение с родителями во время совместных занятий поможет развить доверительные отношения между вами.

4.Если хочешь быть здоров, закаляйся!

Наверное, одной этой фразой можно было бы, и обойтись, но все же тема закаливания детей актуальна всегда. Помните главное – детки должны получать удовольствие от проводимых закалывающих процедур и чем раньше вы начнете, тем лучше будет результат. Ни в коем случае не нужно резких переходов на здоровый образ жизни, например, сразу вести детей купаться в прорубь не нужно, так как такое купание 100% закончится переохлаждением. Вводите в жизнь ребенка закаливание постепенно и не навязчиво, начните с простого умывания холодной водой или обливайте ноги, позже ребенок сам окатит себя и, наверняка, получит удовольствие.

5. Чистота залог здоровья!

Дома соблюдать чистоту просто, тем более, если у вас на это есть время.

Существует всего лишь три правила, соблюдение которых позволит вам оградить домашних от простуды:

- температура в помещении не выше 18-20 градусов
- влажность не меньше 50%
- отсутствие пыли и ее накопителей.

Такие климатические условия абсолютно оптимальны для всех членов семьи, и абсолютно не устраивают бактерий, а значит ваши близкие защищены от простуды.

Но другое дело, когда речь идет о школе, ведь учебное учреждение подразумевает большое скопление не только людей, но и бактерий.

Естественно мало кто из администрации будет следить за соблюдением санитарных норм в аудиториях, поэтому ваш ребенок должен быть приучен к банальным правилам гигиены: мыть руки до еды, после посещения туалета, следить за чистотой ногтей, волос и верхней одежды.

Если во время отопительного сезона в школе жарко и у ребенка пересыхает

нос, то купите в аптеке специальные капли, с помощью которых ребенок сможет увлажнять дыхательные пути, что опять-таки обезопасит его от размножения болезнетворных бактерий непосредственно в носу.

6. Одежка по погоде.

Очень важно не кутать ребенка, особенно в зимнее время.

Если вы заставите вашего ребенка надеть на себя пару – тройку свитеров, то через несколько часов он от беготни по школе вспотеет, разденется, выбежит на улицу и моментально простудится, вследствие чего вас ждет неделя болезни.

Всегда следите за тем, что он одевает, и насколько ему будет удобно в этой одежде двигаться.

Такой принцип касается и семейных прогулок в холодное время, так что всегда учитывайте температуру за окном и подвижность вашего чада.

Вот такие не хитрые правила позволят вам укрепить иммунитет вашего ребенка и уберечь его от ежегодных эпидемий гриппа, последствий сквозняков и прочих неприятностей поджидающих наших школьников во время учебы. Будьте здоровы!