

## «Откуда берутся частые простуды?»

### "Бабушкины рецепты от простуды"



подготовила:

воспитатель:

Мельникова А.В

#### Цель:

- выяснить причины частых простуд у детей;
- дать рекомендации родителям по профилактике простудных заболеваний у детей.

Насморк, кашель, повышение температуры тела все это симптомы респираторных заболеваний. Многие не выясняют название определённой болезни, а объединяют все признаки в одно заболевание, которое называется простуда.

Причиной простудных заболеваний являются вирусы. Если простуда протекает в лёгкой форме, её продолжительность составляет три дня. Она сопровождается лёгкими выделениями из носа и першением в горле. Однако вирусы имеют способность снижать иммунитет и тогда начинают действовать пневмококки, стрептококки и бактерии гриппа.

Частые простудные заболевания у детей возникают в зимнее время года, а также в период межсезонья. Во время отопительного сезона, когда температура воздуха в квартире повышается, у детей сохнет носоглотка, это приводит к снижению сопротивляемости инфекциям. Необходимо

поддерживать температурный режим в пределах 20-21 градусов. Резкие перепады температуры способствуют развитию вирусов на слизистой оболочке носа. Ребёнок часто болеет простудными заболеваниями в возрасте

от двух до шести лет. Болезнь длится дольше и протекает с осложнениями. После шести лет, простуда возникает реже и в более лёгкой форме.

Нервное напряжение способно создать благоприятные условия для размножения бактерий, что ведёт к возникновению простудных заболеваний.

Чаще всего простудными заболеваниями болеют дети, посещающие детские сады, школы, различные общественные места, так как заболевание передается воздушно-капельным путём. Стоит ребёнку чихнуть и бактерии попадают в дыхательные пути другого человека. Детям нужно рассказывать о простуде и о способах заражения. Если ребёнок будет знать, что нужно чаще мыть руки, держаться подальше от заболевшего человека. Количество простуд сократится.

Для того чтобы повысить сопротивляемость организма инфекциям, необходима профилактика простудных заболеваний у детей. Первым шагом в данном направлении будет повышение защитных свойств организма.

Проводя необходимые профилактические мероприятия в период обострения заболевания можно избавить своего ребёнка от нежелательной простуды.

Ниже перечислены рекомендации, которым совсем не сложно следовать, но пользу они приносят большую.

1. В осенне-зимний период, когда вероятность заболеть простудой, гриппом или другими вирусными заболеваниями возрастает в разы нужно особенно тщательно следить за питанием ребенка. Оно должно быть качественным, свежим и обогащенным натуральными витаминами и микроэлементами. Да, именно натуральными, а не синтетическими. Детским организмом они лучше усваиваются и реже вызывают аллергию. В рационе должна присутствовать капуста, красный перец, укроп, черная смородина, облепиха, шиповник и другие фрукты, овощи и ягоды.

2. Особого внимания заслуживают чеснок и лук. Всем известны их антимикробные свойства, а также способность «убивать» свободные радикалы. Но ребенка не так-то просто ими накормить. Можно прибегнуть к маленькой хитрости: обычный черный хлеб обжарить на оливковом масле, либо сделать тосты и натереть их зубчиком чеснока. Такие гренки можно подать к обеденному супу или просто похрустеть.

3. Ребенку следует чаще предлагать питье: натуральные соки собственного приготовления, морсы и компоты, чай, детскую минеральную не газированную воду. Жидкость не только смывает со слизистой горла возможные бактерии или вирусы, но и увлажняет ее, благодаря чему повышаются защитные силы носоглотки.

4. Нужно следить за дыханием ребенка, не разрешать дышать ртом, особенно на улице или вне дома. Устройство носовых ходов таково, что главная их цель наряду с дыханием – это обеззараживание вирусов. В помощь этому природному свойству подойдет оксолиновая мазь.

5. Отправляясь за покупками, не нужно забывать расстегивать верхнюю одежду себе и ребенку. Эта мера защитит от перегрева в магазине и дальнейшего переохлаждения на улице. Не следует также сильно укутывать горло. Тонкого трикотажного шарфика будет достаточно.

6. Дома следует хорошо и часто проветривать комнаты, делать влажную уборку, а лучше больше гулять на свежем воздухе, приучать ребенка к занятиям физкультурой, делать зарядку, посещать бассейн. Это не только закаляет организм, но и приносит много положительных эмоций. Вдобавок, нужно позаботиться о полноценном сне и психологическом спокойствии детей.

7. Конечно же, не нужно забывать о соблюдении элементарной гигиены рук, личных принадлежностей и изолировать больного (если такой появился в семье) от близкого общения с ребенком.

8. Можно воспользоваться микро закаливанием Например, чаще кушать зимой мороженое (не на улице конечно), ягоды из морозильника (не совсем растаявшие), пить прохладные напитки. Благодаря таким приятным процедурам будет укрепляться, и закаляться горло.

9. Во время эпидемии все-таки не лишним будет ограничить общение ребенка со сверстниками. Детский сад и школу, конечно, пропускать не стоит, но посещение других массовых мероприятий можно сократить.

Если следовать данным правилам всей семье, то спокойная и безболезненная зима, скорее всего, станет обычным делом.

## "Бабушкины рецепты от простуды"



*Очень часто, когда дети болеют, это резко сказывается на их аппетите. Ничего не хочется. И в эти непростые дни так хочется подсластить малышу «пилюлю». Мы, родители, частенько идем на поводу у маленьких капризуль и ублажаем их шоколадками, газированными напитками, чипсами. А между тем, для ослабленного детского организма это не самая лучшая пища. Лучше побаловать детей вкусными и полезными народными рецептами от простуды. И сладко, и с болезнью отлично справится.*

### **«Оранжевый салатик»**

*Натрите на терке свежую морковь, смешайте ее с медом в соотношении 2:1. Помимо общего витаминизирующего и противовоспалительного эффекта, этот салатик значительно облегчит боль в горле при ангине и уберет белый налет с миндалин. Можно добавить немного орехов и сухофруктов, чтобы салатик был более сытным.*



### **Яблочко «Сюрприз»**

Угостите вашего ребенка печеным яблоком. Приготовить его совсем не трудно, особенно, если у вас есть микроволновая печь. Достаточно лишь вырезать сердцевину (не насквозь), и наполнить отверстие медом, протертым ягодным «желе» (к примеру, из клюквы) или сладким творожком с изюмом. Этот несложный десерт окажет большую помощь иммунной системе малыша. В яблоках много витаминов, железо и фитонциды. Причем, печеные яблоки считаются полезнее свежих, да и усваиваются организмом гораздо лучше. Клюква обеззараживает и обладает неплохим мочегонным эффектом, мед оказывает противовоспалительное действие, а творог заряжает энергией и насыщает организм.

### **«Паренки» с изюмом.**

Сложите несколько небольших репок в глиняный горшок, залейте  $\frac{1}{2}$  стакана воды и поставьте в духовку потомиться под крышкой. Когда репа размягчится, всыпать 100-150 гр. изюма и пропарить еще 5 минут. Когда хорошо остынет, дать малышу. Можно «приправить» ложечкой меда.

### **Чай с шиповником**

Залейте 1 ст.л. сухих плодов стаканом воды, всыпать 1-2 ч.л. сахара и варить под крышкой в течение 10 минут. Затем настоять 1-2 часа (под крышкой), процедить и пить в течение дня вместо воды или чая.

Шиповник – это известный природный иммуностимулятор. А вкусный чай, с приятной кислинкой, содержит суточную дозу витамина С, который так необходим в период сопротивления инфекции.

### **«Волшебное молочко»**

Приготовьте медовый напиток из воды с медом. Смешайте сок черной редьки (можно заменить морковным) с напитком и молоком из расчета 1:0,5:0,5. Давайте малышу пить по 1 столовой ложке 6 раз в день. Это еще один вкусный рецепт от простуды. А так же эффективное средство от кашля.

**И, конечно, не отказывайте ребенку в его любимых фруктах: винограде, апельсинах, грушах, бананах. Поите его свежее выжатых соками. Только не переусердствуйте в деле витаминизации. Помните, что избыток витаминов тоже не слишком полезен. Все хорошо в меру, особенно в таком деликатном деле, как здоровье вашего ребенка.**

**Надеемся, что эти вкусные рецепты от простуды помогут вашим детям справиться с заболеванием.**