Зима - это не только время зимних забав и праздников, но и сезон простудных заболеваний. Родителям важно позаботиться о здоровье ребенка, чтобы он мог наслаждаться зимними радостями и оставаться активным.

Чтобы уберечь ребенка от простуды в период сезонной вспышки заболеваемости, следуйте следующим советам, простым, но действенным!

**• Приучите малыша дышать носом.**  
Эта простая рекомендация очень важна. Дело в том, что именно слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, встающим на пути микробов. При носовом дыхании значительная часть микробов нейтрализуется еще до попадания в организм. А значит, дышать носом - первый способ избежать болезни.

**• У ребенка всегда должен быть чистый носовой платок.**  
Лучше всего использовать одноразовые бумажные платочки - это позволит не допустить распространения инфекции. Кроме того, полезная привычка - чихать не в ладонь, а в сгиб руки: ведь микробы легко мигрируют со всех поверхностей в доме на ладошки малыша, а оттуда - прямиком в дыхательные пути.

**• Не забудьте про лук и чеснок.**  
Природные фитонциды лука и чеснока обладают прекрасным свойством убивать микробы - а потому очень полезно бывает оставлять блюдечко с нарезанным луком или зубчика-ми чеснока в комнате, где спит ребенок. Кроме того, можно положить мелко нарезанный чеснок в контейнер от киндер-сюрприза.

**• Проветривайте комнату.**Даже если за окном непогода, найдите пятнадцать минут, чтобы проветрить комнаты. Свежий воздух - действенное средство от микробов. Раз и навсегда откажитесь от курения в помещении - табачный дым имеет свойство просачиваться в любые щели, а на здоровье ребенка он влияет не лучшим образом: в частности, значительно снижает иммунитет.

**• Прогулки на свежем воздухе.**  
Даже если ребенок часто болеет, это не повод сидеть дома.  
Чистый, прохладный воздух повышает защитные силы организма, активизирует нервную систему ребенка, бодрит и повышает жизненный тонус. Место для прогулки должно быть мало-людным, таким как - парк, сквер, детские площадки. Избегайте контакта с возможными разносчиками инфекции.

**• Одежда и обувь**  
Собираясь на прогулку, одежду и обувь подбирайте в соответствии с погодой, возрастом ребенка и физической активностью. Пусть это будет легкая, но теплая одежда. Позаботьтесь о детской обуви: она должна быть удобной, непромокаемой, на толстой и не скользящей подошве, максимально устойчивой. И самое главное не перегревайте ребенка!

**• Следите за влажностью воздуха в квартире и не забывайте про проветривание комнат.**

**• Чистота и гигиена.**Не забывайте регулярно мыть руки. Это значительно понижает риск заражения инфекционными заболеваниями.

**• Питание и питье**  
Не малую роль играет здоровое питание и обильное питье.  
Зимой организм нуждается в дополнительных источниках энергии - сытной и питательно пище. Кроме того, необходимо регулярно восполнять потребность в витаминах. Стоит включить в рацион ребенка такие продукты как мед, фрукты и сухофрукты, орехи, каши, кисломолочные продукты.  
Помните, что продукты для детского стола должны быть натуральными! Полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления при регулярном употреблении плохо сказываются на здоровье и самочувствии малыша.

**• Активный образ жизни.**Физическая активность способствует укреплению организма. Бег, плавание, катание на лыжах, коньках, горке - все это идет только на пользу иммунитету малыша. Особенно полезны физические упражнения на свежем воздухе. Если кроха много гуляет, бегает, прыгает, активно исследует детскую площадку, залезая куда только возможно - радуйтесь, скорее всего, его здоровье достаточно крепкое, чтобы противостоять болезням

Зима - это прекрасное время для укрепления здоровья и семейных традиций. Забота о рационе, физической активности и правильной организации досуга поможет вашему ребенку быть бодрым, активным и здоровым в зимний период.