***Как защитить ребенка от простуды***

Практически все дети за сезон хоть раз болеют ОРВИ или даже чем-нибудь более серьезным. Вы можете помочь организму ребенка справиться с инфекциями: определенные профилактические меры повысят сопротивляемость организма, укрепят иммунитет. Вспомним **базовые правила профилактики вирусных заболеваний**. Без сомнения, они известны всем мамочкам. Но лишний раз проверить, все ли они соблюдены, не помешает.

**1.«Чистота – залог здоровья»**

Самый простой и наиболее эффективный способ защитить своих детей от микробов – это приучить их **регулярно мыть руки.** Убедитесь, что они моют руки с мылом после прогулок, после посещения туалета, перед едой. Сделайте так, чтобы они запомнили, что не следует прикасаться к глазам (и тем более тереть их), так как слизистые оболочки – это отличная среда для развития микробов.

**2.Научите детей правильно чихать**

Этот совет может прозвучать немного смешно, но, тем не менее, он достаточно важен. Потому что чихание и кашель являются самыми быстрыми способами распространения микробов. Следите, чтобы у ребенка с собой всегда были одноразовые салфетки, так как носовой платок при однократном его использовании сохраняет в себе болезнетворные микроорганизмы. А если он не сможет быстро достать носовой платок, пусть лучше чихнет в сгиб локтя, а не в руку. Это поможет предотвратить перенос микробов на другие части тела (и особенно на слизистые оболочки).

**Внимание!!! У ребенка должны быть именно одноразовые салфетки для того, чтобы исключить повторное заражение болезнетворными микроорганизмами. Именно это и происходит благодаря использованию носового платка.**

**3.Исключите совместное с другими детьми употребление пищи**

Чтобы уменьшить вероятность того, что ваши дети заразятся простудным заболеванием, вы должны научить их избегать совместного употребления продуктов питания и напитков. Часто дети, «кусочничая», дают друг другу попробовать бутерброды, выпить сок. Конечно же, они не задумываются о том, что могут заболеть. Ваша задача – рассказать им об опасности и взять обещание так не делать. Хотя бы на период, когда вокруг «разгуливает» эпидемия.

**4.Важная роль правильного питания**

Здоровое, сбалансированное питание является действенным способом борьбы с инфекциями. Продукты, богатые **витамином С**, укрепляют иммунную систему и ускоряют выздоровление. **Черную смородину, апельсины и киви** можно использовать для приготовления коктейлей и десертов. А **сладкий перец и чеснок** добавят пикантности в привычные блюда и тоже помогут организму малыша противостоять бактериям и вирусам. Есть еще один способ укрепления иммунитета: каждое утро заваривайте ребенку **«имбирный чай».** Этот чай представляет собой пару тонких срезов свежего корня имбиря, залитого крутым кипятком и настоянного минут 5 – 10. Пейте такой чай вместе. Уже через пару дней вы почувствуете результат: бодрость и прилив сил.

**5.Польза ежедневных физических упражнений**

**Ежедневные упражнения** повышают иммунную защиту ребенка и улучшают его самочувствие. Регулярные упражнения позволяют находиться в тонусе, расти сильным и здоровым. Известно, что дети с избыточным весом легче подхватывают инфекции и, как следствие, чаще болеют. Избыточный вес также может затруднить дыхание вашего ребенка… а если еще и заложен нос?!

**6.Отдых**

Если ваш ребенок заболел, несмотря на все меры предосторожности, проследите, чтобы он отдыхал (спал или просто лежал). Даже если доктор не прописал постельный режим.

**Сон – чудесный целитель**. Он является одним из способов борьбы организма с инфекциями. Кроме этого, так ребенок будет контактировать с меньшим количеством людей.

Во время болезни укрепляйте иммунитет ребенка, чтобы подготовить его к возвращению в детский сад или школу. В зимние месяцы практически гарантировано, что кто-нибудь из группы или из класса будет находиться на какой-либо стадии заболевания. Ослабленному болезнью организму надо быть готовым к «защите».

**НЕ БОЛЕЙТЕ!**