

Рекомендации родителям **"Осенний период"**

Заканчивается второй месяц осени и уже близки дожди, а там и первые морозы, и сезонные простуды. Особенно несладко школьникам, у которых начался учебный процесс. Каждое утро они вынуждены рано вставать и отправляться в школу, где их ждет четкий режим дня и регулярные занятия с педагогами и специалистами. Поэтому многие маленькие дети, дети постарше (да и взрослые) осенью начинают жаловаться на недосыпание, перегрузки, проблемы с успеваемостью и хроническую усталость.

Сейчас самое время позаботиться о здоровье детей. Каждый родитель может помочь своему ребенку легче справляться с нагрузкой и хорошо себя чувствовать.

Для того, чтобы лучше адаптироваться к осеннему периоду, детям нужна более насыщенная и питательная еда. Сложно же сопротивляться вирусным атакам и низкой температуре ослабленному организму. Осенью детям просто необходимы жиры, которые поддерживают температуру тела, а также полезны для костей (так как в них много кальция, такие **молочные продукты**, как **сыр, молоко, сметана, масло**).

Детям необходимо регулярно есть продукты, которые богаты белками: **птицу, рыбу, мясо**. Без них невозможен рост и развитие организма, правильный синтез гормонов.

Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка.

Ни в коем случае не стоит отказываться и от физической активности.

Правильные нагрузки только улучшат здоровье вашего ребенка и помогут ему в учебе. По возможности гуляйте со своим ребенком после школы и обязательно – в выходные.

Для сохранения и укрепления здоровья детей обобщим вышесказанное и составим план профилактических мероприятий. Только комплекс мероприятий, то есть разнообразные действия в разных областях дают гарантированный результат.

- Прогулки в любую погоду. Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические. Учтите, пожалуйста, что прогулки вместе с ребенком по магазинам способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций.

Прогулки – это нахождение ребенка на улице, пешие прогулки по парку или скверу. Полюбовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.

Осенняя витаминизация детей

- Начинайте прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой.

- Приучите ребенка к чесноку. Чеснок не обязательно есть в чистом виде. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом.

- Купите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде.

С целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья,

отвары из целебных трав. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

В осенне-зимний период необходимо соблюдать медикаментозную поддержку ребенку и выполнять рекомендации врачей-специалистов (психиатра, невролога)

И конечно же, очень важно соблюдать режим дня.

- Помните, что ребенку в начальной школе просто необходимо хорошо выспаться. Минимум 9-10 часов сна – это обязательно!
- Обязательно нужно ограничить время просмотра телевизора и компьютерных игр. Особенно важно следить, чтобы дети прекращали подвижные игры не позднее, чем за два часа до сна. Вечером лучше почитать книги, устроить семейное чаепитие или поиграть в спокойные игры. Это позволит детям успокоиться и быстрее уснуть.
- Используйте средства, способствующие лучшему засыпанию: проветренная комната с прохладным свежим воздухом, чистое белье, прогулка и теплая ванна перед сном и теплое молоко с медом после нее, сказка на ночь (даже школьники любят мамины сказки).

Также возьмите на заметку правила для детей и взрослых по профилактике ОРВИ:

- мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением;
- старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;
- чихая и кашляя, прикрывайте рот;
- сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;
- старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами;
- избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.

Старайтесь начинать каждое утро с улыбки и хорошего настроения, тогда и Вам, и Вашим детям осенняя депрессия не страшна!