

# Иммунитет на «пятерку»

## Рекомендации родителям

Что же такое иммунитет? Иммунитет - ответ организма на внешние раздражители: микробы, вирусы, инфекции и даже образ жизни. Крепкий иммунитет важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Организм растет, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отвлекаясь на простуду и грипп.

Кстати, иммунологи делят иммунитет на 2 группы: естественный и искусственный. Естественный иммунитет - «зеркало» организма. Именно он отвечает за то, как поведет себя организм в ответ на контакт с носителем вируса и инфекции. Искусственный иммунитет «приобретается» после вакцинации.

Почему иммунитет ослабевает? Никаких скрытых и неизвестных причин ослабшего детского иммунитета нет. Все просто. Нарушение режима, плохой сон, несбалансированное питание, запущенные инфекционные заболевания, даже незалеченный зуб - все это негативно сказывается на иммунитете ребенка.

Не стоит забывать и об экологической обстановке, и стрессах, которым подвержен растущий организм.

Набраться сил и укрепить иммунитет ребенка помогут несколько известных, простых, но очень эффективных факторов:

Первое и самое главное - хороший сон. Организм должен отдыхать и ребенку для восстановления сил требуется не менее девяти часов. А вы, как родители, должны проследить за этим.

Физическая активность также необходима для хорошего иммунитета. И для вас, как для старшего поколения, это будет прекрасным стимулом. Каждое утро, после теплого чая с молоком посвятите минут 10 активному движению. Как? Да по-разному. Иногда это обычная зарядка (как в детском саду, иногда зажигательные танцы под музыку или даже упражнения йоги.

Закаливание. Эффективным средством повышения иммунитета у детей и взрослых считается закаливание. Закаливание детей следует проводить в виде игры, начиная с 3-4 летнего возраста. Ни в коем случае нельзя принуждать ребенка к закаливанию или проводить процедуры против его воли.

Закаливания начинают с утренней гимнастики. Очень важно чтобы на момент занятий ребенок был бодрым и выспавшимся. Одновременно с ребенком упражнения должны делать и родители (ребенок учится у родителей). После 10-15 минут легких общеукрепляющих упражнений можно перейти к водным процедурам: растирание торса, рук и шеи водой в течение 3-4 минут (сначала можно и меньше). Сначала для водных процедур используют воду комнатной температуры (22-25 C). Затем температуру воды постепенно снижают (до 18-16 C и ниже). После растираний водой кожу насухо промокают полотенцем и растирают до появления чувства теплоты. Во время водных процедур следует следить, чтобы ребенок не замерз. После водных процедур оденьте ребенка в теплую одежду (лучше всего подойдет негрубый шерстяной свитер).

Правильное питание – в любое время года в питание ребенка должны быть включены фрукты и овощи. Зимой - это яблоки, апельсины, мандарины, морковь, капуста, киви, бананы.

В первую очередь пересмотрите детский рацион питания. Исключите из рациона ребенка все продукты содержащие консерванты и красители. Чипсы, жвачки, лимонады, только здоровая, полноценная пища.

Очень эффективны такие проверенные средства народной медицины, как чеснок и лук. Они выделяют фитонциды- вещества, смертельные для многих патогенных микроорганизмов.

Главное — не забывать это простое правило и не стараться заменить настоящие витамины таблетками и биологическими добавками.

Ежедневные прогулки. В любую погоду старайтесь хотя бы на 30 минут выйти на прогулку. Бывают, конечно, дни, когда погода не сильно располагает, но в остальные дни старайтесь не филонить. Во время пеших прогулок кровь ребенка обогащается кислородом, нормализуются процессы обмена веществ, что здорово помогает укрепить **иммунитет**.

Подвижные игры необходимы и на свежем зимнем воздухе – это догонялки, снежки, катание на снежной или ледяной горке, которые полезны не только своей нагрузкой, но и тем, что во время игр ребенок развивается психически, общается с друзьями, принимает на ходу массу решений на поставленные задачи.

Обязательно проветривайте все помещения в квартире. Резкая смена температуры воздуха в помещении убивает болезнетворные бактерии. Так в вашем доме не будут скапливаться болезнетворные бактерии.

Режим дня и никаких стрессов. Нервное напряжение - одна из главных причин различных заболеваний, включая респираторные. Стрессы и недостаток сна сильно снижают барьерные свойства **иммунной системы**. Соблюдайте режим труда, игр, отдыха.

**Иммунитет** ребенка - это хрупкая система, о состоянии которой нужно заботиться каждый день, тогда не придется думать, почему мой малыш болеет чаще, чем сверстники.

Я надеюсь, что данная информация окажется полезной для Вас, и желаю, чтоб **иммунитет** вашего ребёнка всегда был крепким, и никогда не нуждался в восстановлении.