## Советы родителям - зимой.

### Наступила зима с длинными вечерами, холодными ветрами и снегом. Зима в природе играет очень важную роль. В зимнее время вся природа отдыхает, и вместе с ней должен отдыхать и восстанавливать свои силы человек. Зима является тем временем года, когда организм ребенка становится более восприимчивым к различным заболеваниям, в частности простудным, да и настроение у школьников, безрадостное. Как остаться здоровым и пережить эти тяжелые месяцы.

1.Залогом здоровья в зимний период считается полноценный сон, который должен длиться на 1-2 часа больше, чем летом. Считается, что каждый час до полуночи равносилен двум после 24 часов. Но и подолгу залеживаться в постели вашим детям не стоит. Взбодриться утром  ребенку поможет зарядка и прохладный душ.

*2.*Старайтесь избегать переохлаждения организма вашего ребенка. Особенно таких частей тела, как: шея, лопатки, нижняя часть спины, и держите ноги в тепле. Проверяйте, не ходит ли ваш ребенок в промокшей обуви. Перед выходом на улицу, продумайте в какую одежду он оденется.

3*.*Следите за рационом питания своих детей. Употребляйте больше свежих овощей и фруктов. Превозмочь стрессы помогут грейпфруты, бананы и зеленые яблоки. Такой «зимний фрукт», как хурма, особенно полезен для детей: в нем содержатся большие запасы глюкозы, магния и калия, необходимого для работы сердца. Кроме того, там много бета-каротина, провитамина А, который защищает от простудных заболеваний.

 Если на вашем столе будут чаще появляться скумбрия, тунец, сардины, форель, это убережет вас от депрессии. Известно, что в жирных сортах рыбы содержатся кислоты, которые на биохимическом уровне способствуют поддержанию эмоциональной устойчивости. Пищу в зимний период лучше готовить на медленном огне, так пища сохраняет больше витаминов. Уделяйте внимание горячим блюдам, они способны согревать организм. Сладости лучше заменить мёдом или чёрным, горьким шоколадом, способствующем выработке сератонина и поднятию настроения.

4*.* Не забывайте о свежем воздухе. Каждому ребенку важно почаще гулять на свежем воздухе. Занимайтесь зимними видами спорта вместе со своими детьми, катайтесь на лыжах, коньках, на санках и ватрушках. И с упоением дышите этим свежим воздухом. В выходные, хорошо эти прогулки проводить за городом, где воздух чище.

5. Заставьте ребенка двигаться в полтора-два раза больше. Можно записать его в спортивные секции, в бассейн. Причем такие занятия должны быть регулярными. Известно, что отрицательные эмоции сгорают при физической нагрузки. Для родителей, эта рекомендация тоже важна. Рекомендуем принимать водные процедуры. Очень полезен утренний и вечерний контрастный душ.

Старайтесь настраивать себя и ваших детей на положительные эмоции, ведите здоровый образ жизни, и тогда здоровье останется с вами. И придерживаясь таких простых правил, вы сможете бороться с зимней депрессией, сохранить здоровье своему ребенку