***Профилактика ОРВИ у детей.***

 *Слово « простуда « в быту употребляется довольно широко, объединяя чуть ли не все заболевания, сопровождающиеся недомоганием, кашлем, насморком и повышением температуры тела. Любая простуда ( или обзовем ее ОРВИ ) – это как правило , вирусное заболевание, которое возникает при контакте с носителем.*

*Распространителем вирусов чаще всего являются взрослые, у которых болезнь нередко может протекать в стертой форме, ограничиваясь лишь легким насморком, першением в горле, небольшим кашлем .*

 *Но при профилактике простуды многое зависит и от общего состояния организма ребенка. Переутомление, нервное перенапряжение, охлаждение, жара, недостаток витаминов, наличие раздражающих веществ в воздухе - все это ослабляет организм ,а значит, и увеличивает вероятность заболевания. Вот и получается, что охлаждение ( или так называемая « простуда « - лишь один из многих факторов , предрасполагающих к заболеванию, причем отнюдь не самый главный.*

 ***ЗАКАЛИВАНИЕ - ВАЖНО***

 *Входными воротами для возбудителей острых респираторных инфекций служат верхние дыхательные пути. Вирусы и микробы при благоприятных условиях бурно размножаются на слизистой оболочке ,в результате чего развивается :появляются насморк, кашель и другие симптомы. Холодное питье вызывает охлаждение носоглотки .Аналогичное явление происходит и при охлаждение ног, поскольку на стопах есть рефлексогенные точки, связанные с полостью носоглотки. Охлаждение вызывает бурное размножение вирусов и микробов. Как следствие – ребенок болеет.*

 *Значит, профилактика ОРВИ, гриппа и простуд в первую очередь, будет подразумевать закаливание. Но закаливание ребенка можно начинать не ранее, чем через месяц после перенесенной болезни. Итак, чтобы не заболеть острым респираторным заболеванием, важно не допустить переохлаждение верхних дыхательных путей.*

*А для этого нужно приучить ребенка дышать носом, ведь тогда воздух согревается, увлажняется и очищается. Но, чтобы малышу хорошо дышалось носиком, орган обоняния у него должен быть в полном порядке ( затруднение носового дыхания может быть связан с насморком, искривлением носовой перегородки, увеличением носоглоточной миндалины ),*

 *Для проведения простейшего общего закаливания необходимо выполнять несколько несложных требований : температура в помещении должна быть комфортной / 20 -21 градусов /; не нужно излишне кутать ребенка и завязывать шарфик так, что остаются видны только глаза / ведь при этом нос выключен из процесса дыхания, следовательно, ребенок дышит не сухим морозным воздухом, а влажным / ; нужно гулять с малышом на свежем воздухе не менее двух часов в день.*

*Местное закаливание - это закаливание самой носоглотки. Оно предполагает, что ребенок должен употреблять не только теплую пищу и питье. Наоборот, нужно приучать его кушать продукты комнатной , а затем – и из холодильника. Полоскание водно-солевым раствором носоглотки / 1 ч.л на стакан воды / после завтрака и ужина является хорошим профилактическим мероприятием ОРВИ.*

 *Приблизительно у каждого второго часто болеющего ребенка регистрируются отклонения со стороны нервной системы. Поэтому нужно еще раз пересмотреть домашний уклад, свои привычки и взаимоотношения. Очень важен распорядок дня.*

 *Дети, посещающие дошкольные учреждения, чаще всего заболевают после выходных и праздничных дней. И случается это потому, что дома ребенку не обеспечен режим, к которому он привык : вечером укладывают спать позже /ночной сон у детей дошкольного возраста должен быть не менее 9 часов/ , отменяют дневной сон, прогулку заменяют игрой дома, разрешают подолгу смотреть телевизор, перекармливают сладостями …Все это отрицательно сказывается на детском организме, разлаживает функции всех органов и систем, неизбежно ослабляя тем самым и защитные механизмы.*

 *И , конечно, в профилактике ОРВИ немаловажную роль имеет рациональное, сбалансированное и полноценное питание. На столе должны быть разнообразные овощи, фрукты, соки, Мясо, рыба, творог, молоко должны присутствовать ежедневно в рационе, и не в коем случае их нельзя заменять на колбасу и сосиски.*

*Будьте здоровы!!!!!*