#### Почему болеют дети? Или об иммунитете.

Чаще других болеют дети до 3 лет. Это связано прежде всего с дисфункцией иммунитета. У детей раннего возраста иммунитет еще не сформирован, поэтому несколько случаев заболевания в год считаются нормой. Чем старше становится ребенок, тем реже он должен болеть (для детей 3-5 лет нормой считается 5-6 случаев в год, а для детей 5-7 лет — не чаще 4 раз в год) .

Значение имеет не только количество случаев, но и длительность заболеваний, а также наличие осложнений (отит, гайморит, бронхит) .

Часто родители задаются вопросом: «Почему до поступления в детский сад ребенок не болел, а теперь стал часто болеть? » Ответ прост — до поступления в детский сад ребенок не сталкивался с инфекцией, а в саду он попадает в чуждую для себя аэробную среду.

#### Что делать, чтобы у ребенка сформировалась крепкая иммунная система?

Можно воспользоваться иммуномодулирующими препаратами. Однако, надо быть внимательными при их выборе, так как не у всех препаратов доказана их эффективность и безопасность.

Нельзя после каждого случая заболевания давать ребенку новые иммуномодуляторы. Обычно прием препарата назначают на 1 месяц, но его действие не заканчивается с окончанием курса, а длится примерно 3-6 месяцев. Получается, что при частом получении курсов один иммуномодулятор наслаивается на другой, что ведет к депрессии и угнетению иммунитета.

Не злоупотребляйте антибиотиками во время лечения. Во-первых, они уничтожают вместе с болезнетворными микробами полезную микрофлору. Во-вторых, частое употребление антибиотиков приводит к выработке инфекции, устойчивой к лекарственным средствам.

Большое воздействие на иммунную систему оказывает организация питания и сна. Поэтому очень важно соблюдать режим дня и следить за отбором продуктов для рациона ребенка.

К ослаблению иммунитета приводит дефицит витаминов и минералов в организме.

Витамины — это природные иммуномодуляторы. В отличии от иммуномодулирующих препаратов их польза проверена не одним поколением. Выделяют группу витаминов, оказывающих укрепляющее воздействие на иммунитет — это витамины А, Е, С, а так же источник витамина А — бета-каротин.

Практически все дети и взрослые испытывают дефицит аскорбиновой кислоты (витамин С). У 45% дошкольников наблюдается дефицит бета-каротина. Его недостаток в организме приводит к частым простудным заболеваниям, воспалениям слизистых оболочек.

Учеными доказано, что полезнее принимать не сам витамин А, а именно его источник — бета-каротин. Раньше сложность приема бета-каротина заключалась в том, что он, как и витамин Е, плохо усваивается организмом, является плохорастворимым в воде и требует большого количества жиров для всасывания в организм. Современной медициной получен водорастворимый бета-каротин. Он выпускается в виде капель, которые легко растворяются в любых напитках (вода, сок, морс, чай, практически не меняя их вкус.

Укреплению иммунитета способствуют закаливающие процедуры. К ним относятся обливание, обтирание, воздушные ванны и босохождение. Босохождение для часто болеющих детей рекомендуют начинать в х/б маечках и тонких х/б носочках. Закаливающие процедуры следует проводить в заранее проветренном помещении, при температуре воздуха не менее +18. Оборудование для босохождения располагается так, чтобы при ходьбе оказывалось давление на стопу с разной силой и в разных точках.

В наше время трудно представить себе жизнь без компьютера. Им пользуются все: родители и их дети, бабушки и дедушки. Для кого-то компьютер - это рабочий инструмент, для кого-то источник информации, а для кого-то замечательная игрушка. Редкий дошкольник сейчас не умеет пользоваться компьютером. У многих возникает вопрос: хорошо это или плохо?

Ответить на этот вопрос однозначно нельзя. Попробуем выделить положительные и отрицательные стороны в умении дошкольника пользоваться компьютером.

|  |  |
| --- | --- |
| + моменты | - моменты |
| 1. умение работать на компьютере (владение мышью, умение включать, выключить и т.д.) | 1. нарушение санитарно-гигиенических требований к организации места ведёт к ухудшению здоровья |
| 2. компьютер – источник информации | 2. компьютерная зависимость |
| 3. развитие интеллекта ребёнка через развивающие игры |  |

Так для того, чтобы компьютер стал вашим союзником в воспитании и развитии ребёнка, а не врагом, необходимо строго выполнять

**ряд требований:**

* Не рекомендуется допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще 2-3 раз в неделю, больше одного раза в течение дня, а также поздно вечером или перед сном.
* Продолжительность разовой работы ребенка на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, 15 минут – для детей 6 лет.
* После игры за компьютером полезно провести с ребенком в течение 1 минуты зрительную гимнастику, чтобы снять напряжение с глаз, а также выполнить физические упражнения для снятия общего утомления и напряжения с мышц шеи, верхнего плечевого пояса.

Если вы хотите максимально с пользой для ребенка изучать компьютер, то следует запомнить ***5 правил:***

* Компьютер лучше поставить в углу или, чтобы задняя поверхность компьютера была повернута к стене.
* В комнате, где расположен компьютер, рекомендуется ежедневная влажная уборка.
* Перед тем как работать на компьютере, протирайте экран тряпочкой.
* Пусть в комнате, где стоит компьютер, будут комнатные цветы, поставьте рядом кактус.
* Почаще проветривайте комнату, где стоит компьютер, и следите за влажностью.

Так же ребенка нужно научить делать простую ***гимнастику для глаз***, это очень важно для детского зрения.

***Гимнастика для глаз выполняется достаточно просто***:

* Плавно закрыть, потом плавно и широко открыть их. Повторить такие движения несколько раз.
* Посмотреть на предмет, который рядом, потом посмотреть на предмет, который очень далеко. Так смотреть несколько раз.
* Голова не поворачивается, только глазами смотрим вокруг в одну сторону, потом в обратную сторону. Повторить так где-то несколько раз.

Упражнения просты и скоро ребенок сможет их выполнять самостоятельно.

Рабочее место - так же очень важный момент. Организовать его не трудно, но оно обеспечит вашему ребенку комфортные занятия за компьютером.

Мебель должна соответствовать возрасту ребенка. Стул лучше выбрать со спинкой. Монитор должен быть на расстоянии около 25-30 см от глаз ребенка.

Если вы прислушаетесь к нашим несложным советам и будете их придерживаться, то ваш ребенок будет познавать компьютер только с пользой.