**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Как помочь избежать простуды тому, кто часто болеет**

Ребенок умудрился перенести за год шесть и более респираторных инфекций? Будьте готовы к тому, что педиатр отнесет его к числу часто болеющих детей, или ЧБД. Эта аббревиатура — предупреждающий медицинский знак, указывающий на то, что малыш входит в группу риска по заболеваниям дыхательной системы.  
Такие детки легче утомляются и хуже развиваются физически, у них чаще обнаруживаются и тяжелее протекают хронические заболевания ЛОР-органов, бронхиты, пневмонии, аллергический ринит и бронхиальная астма, а также ревматизм и гломерулонефрит (воспалительное заболевание почек). А когда часто болеющий ребенок подрастет — в старших классах школы у него может обнаружиться склонность к хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта, невротическим реакциям, нейроциркуляторной дистонии. Чтобы не допустить их развития, отечественные педиатры выделили часто болеющих малышей в особую группу наблюдения. Имеет значение не только частота простуд, но и их длительность. Если вирусные инфекции затягиваются на 14 дней и более, это тоже повод отнести ребенка к числу ЧБД. Второй и третий годы жизни — критический период развития иммунитета. В силу особенностей своего организма и расширения контактов малыши ясельного возраста становятся особенно уязвимыми для вирусов и бактерий, вызывающих респираторные заболевания. Определенную роль в том, что дитя не вылезает из простуд, играет и генетическая предрасположенность. Давно замечено, что крупные, рослые, чересчур упитанные малыши, чаще гриппуют и проявляют большую склонность к аллергии. В ее основе лежит измененная наследственность, программирующая неправильный ответ детского организма на инфекцию и формирование хронического аллергического воспаления. У ребят из группы ЧБД, даже когда они здоровы, выявляются нарушения защитной системы организма. Кроме того, у большинства из них увеличены миндалины и аденоиды, отвечающие за местный иммунитет слизистых оболочек. Когда он снижен, они разрастаются, а формирование у малыша хронических инфекционных заболеваний этих органов — аденоидита и тонзиллита — свидетельствует уже о глубоких расстройствах защитных функций организма. К тому же воспалительные явления у таких детей хуже поддаются лечению — ведь им часто назначают антибиотики и микроорганизмы теряют чувствительность к ним. На фоне такой терапии развивается дисбактериоз, усугубляющий основную проблему. Не ждите, когда малыш перерастет ее! Его нужно обязательно обследовать. А главное — постарайтесь не допускать переохлаждения, переутомления и перевозбуждения ребенка! Повысить иммунитет помогут обливание прохладной водой, долгие прогулки, сон на свежем воздухе, массаж грудной клетки и лечебная гимнастика.

**10 советов здорового образа жизни**

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

 5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин, который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов, это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорит

 На этом моё выступление окончено. Я вам всем желаю, чтобы наши семьи, наши дошкольные учреждения, наш город и вся наша страна стали: территорией здоровья