Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

На Ленской
Обучаюсь, творю, созидаю

Методический отдел

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ОСЕНЬЮ

uchenik-spb.ru

uchenik-spb.ru

ОСЕНЬ

Уже позади – жаркие и насыщенные впечатлениями летние дни.
Пришла осень, наступили учебные будни.
Осень – сезон постепенной подготовки к зиме.
Природа все реже балует нас тёплыми деньками, листья на деревьях становятся разноцветными и потихоньку прощаются с уходящим теплом и с нами.
Впереди грустные дожди и пронизывающий ветер, а также сезон вирусных заболеваний.

Самый главный вопрос, который волнует родителей с наступлением холодов:

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

AAA-
CHOO!!

Некоторые дети и вправду начинают болеть с приходом первых осенних холодов.

Но если родители позаботятся о здоровье ребенка и укреплении его иммунитета,

он сумеет избежать ОРВИ и гриппа, простуды с насморком и кашлем, сезонного обострения хронических заболеваний!

Закрепляем иммунитет

Не спешите доставать теплые пуховики и прятать все летние вещи.

Позвольте организму ребенка постепенно адаптироваться к смене температурного режима.

Продолжайте закаливающие процедуры.

Активный отдых

После долгих и насыщенных летних дней существует большой соблазн расслабиться и сократить количество физических нагрузок.

Не поддавайтесь!

Осень – время прогулок в парке, походов за грибами, пикников за городом, работ в саду. Ловите мгновения последних тёплых дней и адаптируйте ребенка к предстоящим холодам.

Прогулки на свежем воздухе –
это один из самых простых и эффективных методов закаливания и тренировки слизистых оболочек, которые учатся таким образом быстро реагировать на смену температуры и не допускать попадания вирусной инфекции в организм.

Одеваться по погоде

Чтобы ребенок не перегревался и не перемерзал.

Не кутать ребенка, чтобы он мог активно двигаться и при этом не потеть.

Запасаемся витаминами

Летом ребенок вдоволь наедался свежими фруктами, овощами и зеленью.

Но и осень богата полезными продуктами!

Употребляйте яблоки, тыкву, виноград, арбуз и дыню, мед и грецкие орехи - витаминов много не бывает!

Включить в рацион продукты, которые содержат клетчатку (зелень, овощи, орехи, цельные злаки), белок, жиры омега-3, кальций и железо, не забывать про сезонные фрукты, сухофрукты и кисломолочные продукты.

Такая пища будет стимулировать иммунитет, обогатит организм витаминами и наладит работу кишечника.

Не перекармливать ребенка!

Врачи считают, что ребенка необходимо кормить чаще, но небольшими порциями для того, чтобы пища легче усваивалась.

Правильное питание – залог здоровья

Пища должна быть разнообразной и содержать витамины, клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод.

Правила правильного питания:

- **Есть понемногу , 4-5 раз в день, не торопясь, тщательно пережевывая пищу;**
- **Есть нежирную пищу;**
- **Правильно выбирать продуктыб рыбу, нежирное мясо, молоко, овощи;**
- **Правильно готовить: лучше на пару или тушить;**
- **Не злоупотреблять сладким.**

Правильный режим дня

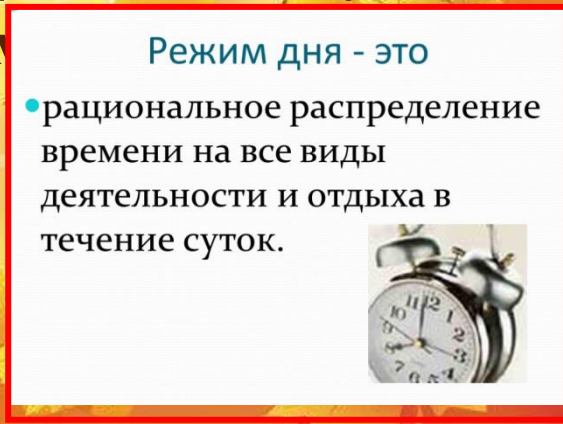
- **Необходимо обеспечить ребенку правильный режим дня, избегать перегрузок и не забывать про то, что детям требуется спать дольше, чем взрослым. Хороший сон так же, как и закаливающие процедуры, помогает повысить иммунитет.**

Четкий режим дня помогает ребенку влиться в рабочий ритм недели и суток, сохранять баланс между активностью и отдыхом.

- **Ребенок должен получать достаточно физической активности в течение дня. Поэтому занятия спортом особенно показаны школьникам, которые большую часть дня сидят за партами или планшетам**

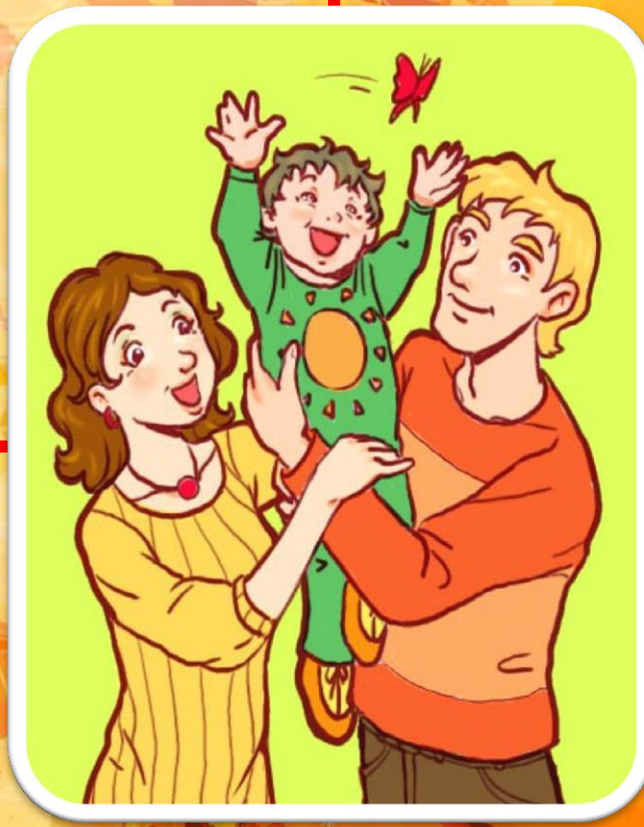
Заботиться о душевном состоянии ребенка.

Хорошее настроение и эмоции – ключик к крепкому здоровью!



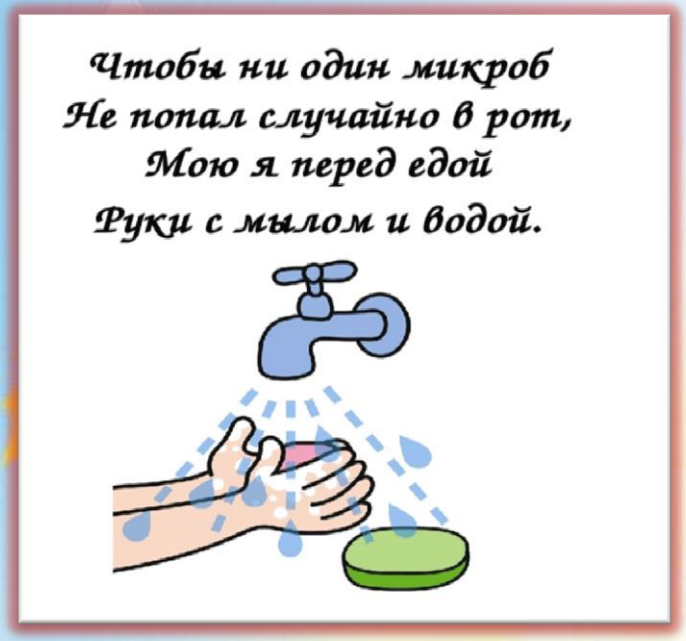
Непременно нужно заботиться о душевном состоянии ребенка.

Хорошее настроение и эмоции – ключик к крепкому здоровью!



Соблюдай всегда

РЕЖИМ ДНЯ



ЧИСТОТА!

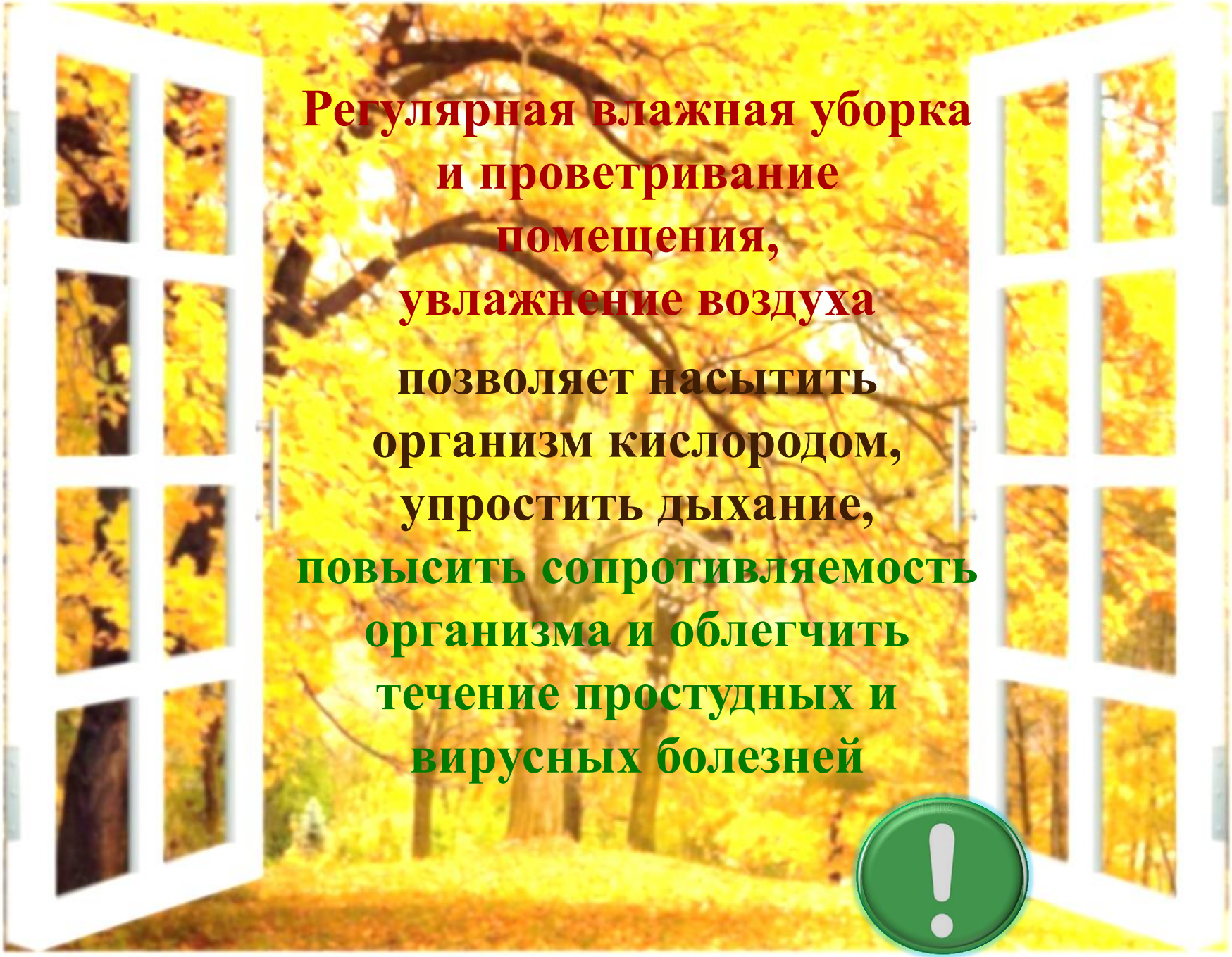
Чаще мыть руки и промывать нос солевыми растворами.

Помните, что через руки передается около 80% всех инфекционных заболеваний.

Очищение и увлажнение воздуха

Начало отопительного сезона делает воздух сухим и пыльным.

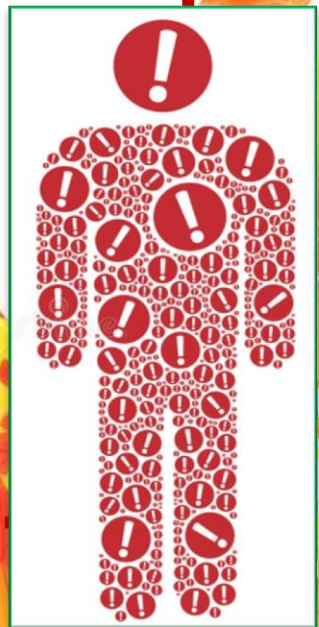
Обязательно регулярное проветривание помещения проветривание!


Регулярная влажная уборка
и проветривание
помещения,
увлажнение воздуха
позволяет насытить
организм кислородом,
упростить дыхание,
повысить сопротивляемость
организма и облегчить
течение простудных и
вирусных болезней

КАК УБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ С НАСТУПЛЕНИЕМ ХОЛОДОВ

Основные правила:

- Укрепляем иммунитет
- Активный отдых
- Прогулки на свежем воздухе
- Одеваться по погоде
- Полноценное разнообразное питание
- Соблюдение режима дня
- Поддержка чистоты
- Регулярное проветривание
- Позитивное отношение к жизни, положительный настрой



БУДЬТЕ

ЗДОРОВЫ!

ГБУ ДО ДДЮТ
На Ленской
Обучаюсь, творю, созидаю

Разработчик презентации
Стеклянникова
Наталья Александровна,
методист ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»

В презентации использованы информационные материалы
с сайтов сети Интернет
https://ihappymama.ru/8-sposobov-ukrepit-detskoe-zdorove-osenyu/
https://schoolofcare.ru/articles/zdorovye-detey-osenyu

Санкт-Петербург
2020

/

Смотрите полезные публикации на **сайте ДДЮТ «На Ленской»**
http://na-lenskoy.ru/
раздел «Здоровьесбережение»