

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



ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ЗИМОЙ



Будьте здоровы!

ЗИМА

Для многих детей зима — любимая пора, когда можно вдоволь порезвиться в снегу, поиграть с друзьями в активные игры на морозном воздухе, покататься на санках или коньках.



Как известно — продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье наших детей.



Но зима – это также время, когда детям легко простудиться и заболеть.
Это связано со снижением сопротивляемости организма:
отсутствие солнца, низкая температура воздуха,
недостаток натуральных витаминов – все это влияет на снижение иммунитета.



**Простудных заболеваний невозможно избежать полностью,
но, безусловно, можно снизить риск их возникновения.**

- Самая **большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания** во время посещения **многолюдных общественных мест:** транспорт, магазины или торговые центры.



- **Необходимо ограничить всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции передаются воздушно-капельным путем.**



Соблюдайте простейшие правила гигиены для детей и взрослых.

Угроза вирусов значительно снижается, если
регулярно мыть руки.





Следите за влажностью воздуха в квартире.

**Следует как можно чаще и основательнее
проветривать помещение:
не меньше четырех раз в день по 15-20 минут.**

**Если есть возможность,
надо обеспечить достаточное увлажнение воздуха.**

Зимой следует особенно позаботиться:

❖ за одеждой.

- Избегать как чрезмерного укутывания, так и неоправданно легкой одежды.
 - Помнить, что перегрев организма может быть хуже, чем легкое переохлаждение.
 - Одеваться в многослойную одежду - это сохранит тепло, благодаря воздуху, расположенному между слоями. Подбирать зимнюю одежду нужно так, чтобы не оставалось оголенных участков тела.
 - Верхнюю одежду лучше выбирать такую, чтобы она защищала от ветра и влаги.
- Нельзя забывать про шапку, шарф и перчатки. Больше всего тепла организм теряет через открытую голову, кисти и шею.



Зимой следует особенно позаботиться:

- ❖ **за обувью**, которая является важным элементом одежды.
- **Обувь должна иметь достаточно толстую подошву**, а ноги ребенка всегда должны находиться в оптимальной температуре.
- **Лучше, если голенище будет закрывать лодыжку** – самое чувствительное к холоду место ноги, а размер обуви будет чуть больше ноги: так ноги будут гораздо меньше мерзнуть.
- **Для зимы оптимальна обувь из натуральных (дышащих) материалов** – кожи, замши, войлока.

Также, учитывая, что **зимой часто бывает скользко**, необходимо **помнить** и об **устойчивости обуви** и не выбирать модели с высокими и тонкими каблуками.



Зимой следует особенно позаботиться:

❖ уходом за КОЖЕЙ.



- Зимой, когда кожа подвергается воздействию **низких температур и морозного ветра**, необходимо позаботиться и о ней.
- Не меньше чем за **15-20 минут** до запланированного выхода из дома **лицо и губы можно намазать защитным кремом.**

- О коже следует **заботиться и дома**, так как в зимнее время она больше склонна к сухости. Это происходит из-за ношения теплой одежды и из-за отопления, и низкой влажности в помещениях.



- Чтобы **избежать чрезмерного пересыхания кожи**, можно использовать разные **увлажняющие крема**, а также **пить достаточно жидкости.**



Зимой следует особенно позаботиться:

❖ **о правильном рационе питания.**

Рацион должен способствовать укреплению сопротивляемости организма ребенка.

Прежде всего, еда должна быть разнообразной.



Овощи и фрукты
должны присутствовать
обязательно как
источник минералов и
витаминов.





ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ЗИМОЙ



СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ
Источник энергии и длительного чувства сытости: крупы, паста.



ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК
Источник аминокислот для мышц и иммунитета: птица, говядина, рыба.



ВИТАМИН С
Стимулирует иммунную систему: шиповник, лимон, апельсин, брокколи.



ВОДА
Ежедневное достаточное потребление воды способствует поддержанию необходимых физиологических и умственных функций организма.



ОСТРЫЕ СПЕЦИИ
Увеличивают сопротивляемость вирусам: чеснок, имбирь, черный перец.

A top-down view of a wooden cutting board laden with a variety of fresh ingredients. In the foreground, there's a large piece of raw red meat in a white bowl, garnished with a basil leaf, and a large piece of raw pink fish, also garnished with a basil leaf. To the left, a small white bowl contains a mixture of grains and berries. Next to it is a wedge of Swiss cheese. In the center, a glass pitcher is filled with white milk. To the right, a white bowl holds a mix of nuts and seeds. Further right, a white bowl is filled with green beans, and another bowl contains cherry tomatoes with a basil leaf. In the background, there are several whole carrots, two red apples, three oranges, a bowl of mushrooms, and a whole avocado. The ingredients are arranged in a visually appealing, overlapping manner on the rustic wooden surface.

-

Детям противостоять простудам и инфекциям еще сложнее, чем взрослым, поскольку их иммунная система все еще формируется.
В школе дети многие часы находятся в контакте со своими сверстниками, в том числе с носителями инфекций.

Если рядом кто-то кашляет или чихает, или просто разговаривает, то здоровые дети рискуют заразиться.



Очень важно закаливать ребенка, вырабатывать у него стойкость к колебаниям температуры.
Такая выносливость не дается от рождения, а приобретается с годами.



Продолжительные прогулки на свежем воздухе способствуют укреплению защитной силы и здоровья наших детей.

Чтобы восполнять зимний дефицит сопротивляемости организма, **ребенок обязательно должен хорошо высыпаться и полноценно питаться.** Организму зимой особенно нужны энергия, калории и, конечно, витамины, как поступающие с пищей, так и в виде витаминных комплексов.



- **Правильно одевайтесь!**
- **Хорошо питайтесь!**
- **Соблюдайте режим дня!**
- **Закаливайтесь!**

Соблюдение этих несложных правил поможет вам остаться здоровым и активным даже в холода

Разработчик презентации:
Стекланникова
Наталья Александровна,
методист ДДЮТ «На Ленской»

В презентации использованы материалы по здоровьесбережению
из информационных сайтов интернет.

<https://sad37lida.schools.by/pages/konsultatsija-kak-zaschitit-zdorove-detej-zimoj>



Санкт-Петербург
2019