

«Здоровье всему голова»

Консультация для родителей

Запомни:

- Здоровье дороже богатства
- Здоровым будешь – всё добудешь
- Здоровье не купишь
- В здоровом теле – здоровый дух

Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.

Как повысить иммунитет

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

- Настойка элеутерококка (1 капля на 1 год жизни)
- Сок моркови (50,0г)
- Сок свёклы (50,0г)
- «Флорента» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней («Арго», ул.Шагова,4)
- «Аевит» (витамины)
- Рыбий жир
- Оротат калия (курс лечения 10 дней)
- 100г – дрожжи, 1 ст.л. – сах. песка, 1 ч.л. – какао растопить, добавить 100г тёртого ореха (Применять по 1 десертной ложке в день)
- 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)

Лук от семи недуг

Бронхит, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тёртым луком с мёдом (1:1). Принимают смесь по 1 ст.л. 4 раза в день во время еды.

При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течении 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тёртым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10-15 минут 3 раза в день.

Кашица из запечённого лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению из них гноя. Тёплую кашлицу накладывают на фурункул и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.

Свежий сок лука является хорошим ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек.

Сок и кашицу лука используют для укрепления и предупреждения выпадения волос, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день в течении 3-4 недель.

Грипп

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

- Избегать массового скопления людей
- Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)
- Смазывание носа оксолиновой мазью
- Вдыхание паров лука и чеснока
- Настойка элеутерококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей)
- 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день
- Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.
- Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.

Ларингит

Острый ларингит – это воспаление слизистой оболочки гортани. В результате голос хрипит, иногда полностью пропадает голос на несколько дней. Беспокоят саднение в гортани, кашель.

При этом заболевании необходим голосовой покой. В первые 3-4 дня хороший эффект дают ножные ванны (1 ст.л. порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани. Смочите чистую мокрую тряпочку тёплой водой, наложите её на область гортани, сверху вощённую бумагу или часть полиэтиленового пакета, затем слой ваты и всё прибинтуйте.

Хорошо пить тёплое молоко с содой (1/2 ч.л. пищевой соды на стакан тёплого молока). Для разжижения слизи, скапливающейся в гортани и на голосовых

складках, рекомендуются ингаляции с пищевой содой. Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают ингаляции смесью лекарственных препаратов и масел в аэрозольной упаковке «Каметон» или «Ингалипт».

Фарингит и ларингит

С наступлением холодов обычно резко увеличивается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом.

При остром фарингите воспаляется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы: ощущение першения, сухости, царапания в глотке. Может повыситься температура тела. Уменьшить неприятные ощущения в горле помогают полоскания йодно-содовым раствором (1/2 ч.л. пищевой соды и 2-3 капли 5%настойки йода на 1/2 стакана воды). Полоскать горло 3-4 раза в день. Для полоскания можно использовать тёплый отвар листьев эвкалипта (1/2 ст.л. на стакан воды), настойку эвкалипта (10-15 капель на стакан тёплой воды).

Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета.

Горячий отвар налейте в чайник и дышите через бумажную воронку в течении 5-7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос.

" О - Здоровье"

Консультация для родителей "Здоровье всему голова!"

**Консультация для
родителей
«Здоровье всему голова.
И несколько советов о
профилактике ОРВИ»**

*Подготовила Пракopenко Э.Г.,
воспитатель первой младшей группы МБДОУ №6*

Консультация для родителей
«Здоровье всему голова. И несколько советов о
профилактике ОРВИ»



- Здоровый образ жизни основа нашей жизни. Сохранить здоровье ребенка главная задача для нас взрослых, на которую мы в состоянии влиять. Ведь здоровье детей это их будущее и будущее нашей страны.
- Следующие одно за другим простудные заболевания влияют на иммунитет ребенка, резко снижая сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Именно поэтому важно не только правильно лечить простудные заболевания, но и вовремя начать профилактические мероприятия.

Симптомы



- Острая респираторная вирусная инфекция — самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей и взрослых в нашей стране. Симптомы ОРВИ: насморк, кашель, боль в горле, чихание, повышение температуры тела известны каждому родителю.
- Профилактика респираторных инфекций у детей неразрывно связана с проведением санитарно-гигиенических мероприятий.

Правила родителям



- Родителям в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие правила:
- *** больше времени проводите с детьми на свежем воздухе**
- *** регулярно проветривайте квартиру и мойте полы**
- *** пользуйтесь увлажнителем воздуха**
- *** по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей** (температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха — 50–70 %; сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей — а это открывает вирусу дорогу в организм.
- *** учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть**



- **Заразиться ОРВИ и гриппом можно не только от кашляющих и чихающих больных. Не менее важный источник заражения — руки. Если нет возможности быстро помыть руки ребенка после контакта, например, с поручнями общественного транспорта или дверными ручками в общественном помещении — используйте влажные салфетки. Соблюдайте сами гигиенические требования, выполнения которых вы требуете от ребенка — это важно как в целях профилактики ОРВИ, так и в воспитательных целях.**

***Теперь о закаливании.**

Основным методом повышения сопротивляемости ребенка инфекционным заболеваниям служит закаливание. В основе закаливания лежит тренировка механизмов реакции адаптации на воздействие холода. Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия и систематичность проведения процедур. Хорошо закаливает воздействие холода подошвы ног и постепенно – на всё туловище и конечности. Максимальная длительность закаливающих процедур не должна превышать 10–20 мин, гораздо важнее регулярность и постепенность.

***Наряду с закаливанием в качестве профилактики гриппа и ОРВИ педиатрами все чаще рекомендуется промывание полости носа натуральной морской водой.**

Этот способ профилактики, в отличие от вакцинации, не зависит от вида вируса, вызвавшего вспышку заболеваемости, т.е. является универсальным. Метод промывания совершенно безопасен, не вызывает побочного действия и хорошо переносится детьми. Промывать полость носа ребенку нужно не менее 2-х раз в день. Для промывания нужно выбирать изотонические растворы морской воды – такие растворы не вызывают сухости, а, наоборот, увлажняют слизистую. Благодаря этой процедуре бактерии и вирусы удаляются с поверхности слизистой оболочки и не проникают в детский организм. Кроме того, морская вода содержит все активные вещества и микроэлементы, необходимые для правильной работы слизистой оболочки полости носа.



- *Дети- часто болеющие простудными заболеваниями (более 6 раз в год), особенно посещающие детские сад, в сезон подъема заболеваемости ОРВИ необходимо усилить защиту организма. Для этого промывание полости носа следует сочетать с приемом витаминно-минеральных комплексов. Витамины и минералы, поступая внутрь организма, улучшают обмен веществ, способствуют укреплению иммунитета, т.е. защищают от простуды изнутри.
- **Уважаемые родители эти нехитрые советы помогут Вам предотвратить развитие ОРВИ у ваших детей. Ведь здоровье детей это великое счастье!**

Консультация для родителей: «Здоровье всему голова. И несколько советов о профилактике ОРВИ»

Здоровый образ жизни основа нашей жизни. Сохранить здоровье ребенка главная задача для нас взрослых, на которую мы в состоянии влиять. Ведь здоровье детей это их будущее и будущее нашей страны.

. Следующие одно за другим простудные заболевания влияют на иммунитет ребенка, резко снижая сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Именно поэтому важно не только правильно лечить простудные заболевания, но и вовремя начать профилактические мероприятия.

Острая респираторная вирусная инфекция — самая распространенная группа инфекционных заболеваний детей и взрослых в нашей стране. Симптомы ОРВИ: насморк, кашель, боль в горле, чихание, повышение температуры тела известны каждому родителю.

Профилактика респираторных инфекций у детей неразрывно связана с проведением санитарно-гигиенических мероприятий. Родителям в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие правила:

- *больше времени проводите с детьми на свежем воздухе

- *регулярно проветривайте квартиру и мойте полы

- *пользуйтесь увлажнителем воздуха

- *по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей(температура воздуха в квартире должна быть около 20° С, влажность воздуха — 50–70 %; сухой, теплый и неподвижный воздух отапливаемых помещений вызывает пересыхание слизистых оболочек верхних дыхательных путей — а это открывает вирусу дорогу в организм.

- *учите ребенка не тянуть руки к лицу и регулярно их мыть. Заразиться ОРВИ и гриппом можно не только от кашляющих и чихающих больных. Не менее важный источник заражения — руки. Если нет возможности быстро помыть руки ребенка после контакта, например, с поручнями общественного транспорта или дверными ручками в общественном помещении — используйте влажные салфетки. Соблюдайте сами гигиенические требования, выполнения которых вы требуете от ребенка — это важно как в целях профилактики ОРВИ, так и в воспитательных целях.

- *Теперь о закаливании.

Основным методом повышения сопротивляемости ребенка инфекционным заболеваниям служит закаливание. В основе закаливания лежит тренировка механизмов реакции адаптации на воздействие холода. Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия и систематичность проведения процедур. Хорошо закаливает воздействие холода подошвы ног и постепенно — на всё туловище и конечности. Максимальная длительность закаливающих процедур не должна превышать 10–20 мин, гораздо важнее регулярность и постепенность.

- *Наряду с закаливанием в качестве профилактики гриппа и ОРВИ педиатрами все чаще рекомендуется промывание полости носа натуральной морской водой. Этот способ профилактики, в отличие от вакцинации, не зависит от вида вируса, вызвавшего вспышку заболеваемости, т.е. является универсальным. Метод

промывания совершенно безопасен, не вызывает побочного действия и хорошо переносится детьми. Промывать полость носа ребенку нужно не менее 2-х раз в день. Для промывания нужно выбирать изотонические растворы морской воды – такие растворы не вызывают сухости, а, наоборот, увлажняют слизистую. Благодаря этой процедуре бактерии и вирусы удаляются с поверхности слизистой оболочки и не проникают в детский организм. Кроме того, морская вода содержит все активные вещества и микроэлементы, необходимые для правильной работы слизистой оболочки полости носа.

*Дети- часто болеющие простудными заболеваниями (более 6 раз в год), особенно посещающие детские сад, в сезон подъема заболеваемости ОРВИ необходимо усилить защиту организма. Для этого промывание полости носа следует сочетать с приемом витаминно-минеральных комплексов. Витамины и минералы, поступая внутрь организма, улучшают обмен веществ, способствуют укреплению иммунитета, т.е. защищают от простуды изнутри.

Уважаемые родители эти нехитрые советы помогут Вам предотвратить развитие ОРВИ у ваших детей. Ведь здоровье детей это великое счастье!

