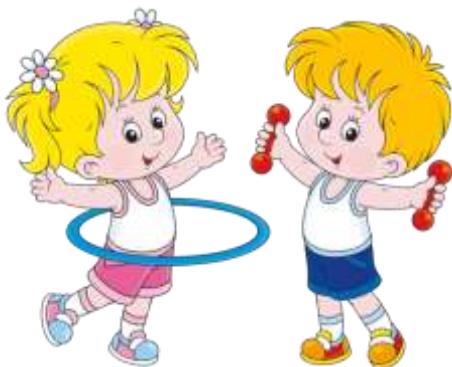


## Консультация для родителей

### *Заботимся о здоровье детей Весной*



Наконец наступила долгожданная весна. Солнышко светит, бегут ручьи и так далее. Мы так долго ждали этих перемен. Однако, как ни странно, но с наступлением весны увеличивается очередь обеспокоенных мам с детьми в поликлиниках на прием к врачам. В чем дело? Почему наши дети становятся вялыми, быстро утомляются, у них портится аппетит? Все очень просто, недостаток витаминов дает о себе знать. Как известно, именно весной погода более неустойчивая, резко меняется барометрическое давление, колеблется и влажность воздуха. Не помогают даже первые солнечные лучи, которых все мы ждали с таким нетерпением. Даже вполне здоровые дети весной жалуются на не очень хорошее самочувствие. Организм весной становится наиболее ослабленным, как правило, обостряются хронические заболевания. Три причины для возникновения весенней простуды Вирусы "оттаяли" Мороз является неблагоприятным условием для передачи вирусов от больного к пока еще здоровым окружающим людям. А вот с потеплением это процесс существенно облегчается. В весеннее время солнце светит еще недостаточно сильно, чтобы полностью нейтрализовать вирусную угрозу. Поэтому нам остается набраться терпения (и здоровья) и дотянуть до теплого времени. В марте суточные скачки температуры могут достигать 10 градусов, и подстроиться под такие капризы погоды непросто. Утром холодно, днем тепло и сыро, к вечеру снова холодает. В такую погоду простудиться несложно. Нужно более тщательно следить за соблюдением режима дня. Свежий воздух. Старайтесь проводить максимум времени на улице вместе с ребенком, прогуливайтесь в парках и скверах подальше от дорог и многолюдных мест. Вместе бегайте на улице, играйте в подвижные игры, просто гуляйте на большие расстояния. Прогулки на свежем воздухе очень важны для борьбы с авитаминозом и укрепления детского здоровья, ведь первые солнечные лучи способствуют выработке витамина D. Сон. Весной лучше начать укладывать ребенка спать пораньше. В зимне-весенний период дети, по рекомендации ВОЗ, должны спать не менее 10 часов в сутки. Непрерывный сон обеспечит ребенку прилив сил и энергии.