Как укреплять иммунитет?

Родителям часто приходится слышать от педиатров: «Иммунитет у ребенка слабоват». Не желая мириться с вердиктом врачей, мамы и папа пускают в ход все известные им средства укрепления защитных сил организма: обливания ледяной водой, прогулки босиком по снегу, бабушкины рецепты и рекламируемые препараты… Но школьник продолжает болеть. Что же такое иммунитет и как его укреплять?

Иммунитет – это естественная защита нашего организма. День и ночь он борется с бактериями и вирусами, выводит токсины и уничтожает чужеродные клетки. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоровым, с детства приучайте его следить за своей физической формой. Свежий воздух, физические упражнения, правильный режим дня и сбалансированное питание – главные союзники сильного иммунитета.

Признаки снижения иммунитета.

1. Школьник стал вялым, раздражительным, быстро устает и не высыпается. Он с трудом дотягивает до выходных, а в субботу и воскресенье старается отоспаться за всю неделю.
2. Он болеет респираторными инфекциями (ОРЗ) чаще 3 – 4 раз в год.
3. К названию какого-то заболевания в «паспорте здоровья» врач приписал слово «хронический» или «рецидивирующий».
4. У него появились аллергические заболевания.

Следите за рационом. Для крепкого иммунитета необходимо полноценное, разнообразное и сбалансированное питание. Особенно важны белок, витамины и минералы. Если у ребенка нет аллергии, на вашем столе регулярно должны появляться дары моря, мясо, рыба, яйца, крупы, бобовые, хлеб из муки грубого помола, молочные и кисломолочные продукты, зелень, свежие овощи, фрукты и ягоды. Не забывайте о дополнительном приеме витаминно-минеральных комплексов.

Больше двигайтесь. Ребенку, как и взрослому, необходимы регулярные физические упражнения. Они увеличивают выработку организмом белых кровяных телец, ответственных за иммунитет. Наиболее эффективны занятия спортом и прогулки на свежем воздухе.

Регулярно посещайте врачей. Раз в полгода, даже если нет проблем со здоровьем, ребенка надо показывать стоматологу и педиатру. Не стоит полагаться на школьные медосмотры. Не стесняйтесь обращаться к специалистам с «мелкими проблемами». Например, если у ребенка насморк продолжается восемь дней, пора бить тревогу.

Установите четкий режим работы. Для крепкого иммунитета нужен полноценный отдых. Не позволяйте школьнику экономить время за счет сна. Для хорошего самочувствия очень важны положительные эмоции, поэтому в выходные и на каникулах надо проводить время как можно разнообразнее: заниматься спортом, кататься на лыжах, купаться в море, общаться с друзьями, танцевать, - все что угодно, лишь бы не хандрить и не лежать на диване.

Соблюдайте санитарно-гигиенические нормы. У школьника в семье должны быть своя посуда, и свои полотенца. Расскажите ему о необходимости соблюдения правил личной гигиены. Регулярно проводите влажную уборку в доме, чаще проветривайте комнаты. Покупайте детям одежду и обувь из натуральных «дышащих» материалов.

Будьте начеку. Нельзя делать прививку недавно переболевшим детям, детям с хроническими заболеваниями или с аллергией. Без крайней необходимости нельзя удалять ребенку аденоиды и миндалины: они нужны для нормальной работы иммунной системы, в организме нет лишних органов.

Не злоупотребляйте иммуномодуляторами. Если ребенок все время болеет, не занимайтесь самолечением, а отправляйтесь на прием к педиатру. После обследования и сдачи анализов только специалист может определить причину сбоев в работе организма и назначить лечение. Для каждого заболевания нужны свои лекарства, а бездумно принимать иммуномодуляторы, особенно во время болезни – все равно, что хлыстать кнутом больную загнанную лошадь. Иммунная система после этого может и не восстановиться.

Учите детей работать над собой. Врачи уверены, что работа над иммунитетом – это, прежде всего, работа над собой: своим характером, привычками и образом жизни. Никогда не курите в присутствии детей, не злоупотребляйте алкоголем. Старайтесь больше времени проводить вместе: играйте в подвижные игры на природе, советуйтесь с детьми по поводу покупки «здоровых» продуктов и составления меню, вместе выбирайте витамины и ходите в спортклуб.

Правильно закаливайте ребенка. Закаливание повышает защитные силы организма, но только в том случае, если проводится правильно. Начинать закаливающие процедуры надо не зимой, когда дети часто болеют, а летом, когда у них иммунитет сильнее. Первую процедуру лучше проводить на природе в солнечный день. Объясните ребенку смысл и необходимость закаливания и устройте семейную игру. Можно ходить босиком по земле, мочить ноги в речке, а можно в жаркий день набрать три ведра прохладной, но не ледяной воды, встать на солнышко и вылить их друг на друга. Также хорошо укрепляют иммунитет длительные прогулки, игры на воздухе, баня, ходьба по росе, мокрому асфальту и гальке. Начав закаливание, не прекращайте его в холодное время года. Для этого можно создать в комнате или в классе «пульсирующий микроклимат»: периодически включать и выключать батарею центрального отопления, проветривать комнату, создавая в помещении колебания температуры на 5-7 градусов для средних школьников, на 8-10 градусов для старших.

Приложение №1 Основные правила закаливания.

1. Закаливание бессмысленно без правильного питания, оптимального режима дня и умеренных физических нагрузок.
2. Проводите процедуры систематически и постепенно увеличивайте время воздействия закаливающих факторов.
3. Учитывайте настроение и самочувствие ребенка.
4. Сочетайте солнечные, воздушные и водные процедуры.
5. Не разрешайте ребенку принимать ледяной душ, потому что это может привести к переохлаждению.
6. Принимать закаливающую процедуру надо спустя 1,5 часа после еды или за 1,5 часа до неё.
7. Правильно подбирайте одежду и обувь для школьника. Они должны соответствовать времени года, здоровья ребенка и активности его поведения.
8. Закаляйтесь сами: так вы составите компанию детям и укрепите свой иммунитет. Начинать закаливание можно в любом возрасте.
9. Не допускайте продолжительного воздействия на ребенка как низких, так и высоких температур.
10. Никогда не курите в присутствии детей.
11. Если вы закаляете ребенка водой, всегда начинайте с ног, постепенно, день за днем, понижая температуру воды на один градус.
12. Никогда не начинайте закаливать больного ребенка.

Задания:

1. Наблюдается ли один из признаков снижения иммунитета у вашего ребенка. Какие меры вы предпринимаете. Почему вы считаете, что ваш метод эффективен?
2. Предложите свой оригинальный рецепт для укрепления иммунитета.

Приложение 2. Гимнастика для мальчиков.

Одно только страстное желание подрасти может добавить 10 – 12 см к отпущенному природой росту. Но одного желания мало, поэтому предлагаем ежедневно делать такую гимнастику.

Для начала 15 -20 минут разминаемся. Можно бежать на месте – 70-80 шагов в минуту. Далее начинайте готовиться к нагрузкам. Делайте наклоны, шпагаты, мостик.

Теперь, когда размялись, переходите к основной части комплекса. Он состоит из 8 упражнений.

1. Вис на перекладине, когда руки захватывают ее сверху. перекладина должна быть на такой высоте, чтобы повиснув на ней и расслабившись, вы не касались земли ногами. Повисев 20-30 сек. столько же отдохните. повторите 3-5 раз.
2. Прыжки на месте. Попытайтесь в прыжке достать кончиками пальцев высоко расположенный предмет (люстру, край шкафа, ветку дерева). Сделайте 10 прыжков, отталкиваясь обеими ногами. Не торопитесь, интервал между прыжками должен быть 5-8 секунд. Отталкиваясь, вкладывайте всю силу, вытягивайтесь вверх всем телом. Отдохните 2-3 минуты, выполняя при этом какое-нибудь упражнение на расслабление. Затем сделайте еще 10 прыжков.
3. После 3-4 минут отдыха, заполненного упражнениями на расслабление, сделайте 10 прыжков на правой ноге.
4. 10 прыжков на левой ноге. Потом 3-4 минуты отдыха.
5. Вис на перекладине вниз головой. Повиснув на перекладине на руках, поднимите ноги вверх и, согнув в коленях, зацепитесь ими на перекладину. Медленно опустите вниз туловище и руки. Висите 20-30 сек. не задерживайте дыхание. Повторите упражнение 2-3 раза.
6. Вернемся к упражнению 2. Теперь прыжки выполняйте с разбега, отталкиваясь двумя ногами, вытягивайтесь в струнку.
7. Упражнение 3, также выполняйте его с разбега.
8. А теперь упражнение 4, и тоже с разбега.

Комплекс рекомендуется делать два раза в день – утром и вечером. Свободных от тренировок дней может быть не больше двух дней в неделю. К этой схеме следует добавить несколько важных рекомендаций.

Со временем висы на перекладине можно выполнять с отягощением (при этом рост будет увеличиваться еще эффективнее). Попросите кого-нибудь повиснуть у вас на ногах, а когда висите вниз головой – возьмите в руки гантели.

Вообще все упражнения на перекладине – разнообразные подтягивания, «выходы», вращения –очень полезны.

И прыгать надо где только можно. Число прыжков постепенно доведите до 200-300 в день.

Полезно также играть в баскетбол, плавать. А вот заниматься поднятием штанги не рекомендуется. Физические упражнения хорошо дополнять баней, массажем.