

# Консультация для родителей

## «КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ: ВЕСЕННИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»

**Иммунитет** — ответ организма на внешние раздражители: микробы, вирусы, инфекции и даже образ жизни. Крепкий иммунитет важен в любом возрасте, но детям он не столько важен, сколько жизненно необходим. Организм растет, развивается, ему нужны силы для того, чтобы познавать мир, чтобы адаптироваться к взрослой жизни, не отвлекаясь на простуду и грипп.

Иммунологи делят иммунитет на 2 группы: Естественный и искусственный. Естественный иммунитет — «зеркало» организма. Именно он отвечает за то, как поведет себя организм в ответ на контакт с носителем вируса и инфекции. Искусственный иммунитет «приобретается» после вакцинации.

### **Почему иммунитет ослабевает?**

Все просто. На самом деле, никаких скрытых и неизвестных причин ослабшего детского иммунитета нет. Нарушение режима, плохой сон, несбалансированное питание, запущенные инфекционные заболевания, даже незалеченный зуб — все это негативно сказывается на иммунитете малыша. Не стоит забывать и об экологической обстановке, и стрессах, которым подвержен растущий организм.

### **Признаки ослабленного иммунитета:**

1. ребенок болеет чаще, чем 5 раз в год 2. болезнь протекает без температуры 3. малыш всегда утомлен, бледен, капризничает 4. увеличенные лимфоузлы 5. дисбактериоз.

Ослабленный иммунитет чаще всего «выдает себя» весной.

Набраться сил и укрепить иммунитет ребенка помогут несколько известных, простых, но очень эффективных факторов:

- витаминная подзарядка: Главными помощниками в поддержании и укреплении детского иммунитета после зимы, являются витамины, наличие которых обязательно в рационе ребенка. Важно помнить, что для укрепления иммунитета ребенка важны не отдельные продукты, а полноценное сбалансированное питание. Это необходимо для нормальной работы всех систем в организме, и иммунной системы в том числе.

- активные прогулки на свежем воздухе: Небольшая вечерняя прогулка, легкий витаминный ужин и ранний отбой — эти простые принципы помогут не только детям, но и нам, взрослым, почувствовать себя полными сил, свежими и здоровыми.

- полноценный сон: Весна — самое время вспомнить о режиме дня и вовремя ложиться спать, ведь детский организм устал и ему абсолютно необходима дополнительная поддержка. Введите хотя бы временный мораторий на просмотр телевизора.

- позитивные эмоции: Если ваш ребенок жалуется на недомогание, возможно, не только его организму не хватает витаминов, он просит вашего участия, ласки и заботы. Постарайтесь уделять ребенку больше внимания, интересуйтесь его проблемами, говорите с ним, и его состояние улучшится. А еще чаще обнимайтесь, ведь во время объятий в крови увеличивается количество гормона окситоцина, который и отвечает за наше самочувствие и хорошее настроение и снижается количество кортизола - гормона стресса.

**Итак, запоминаем и используем четыре кита укрепления детского иммунитета:**

**сбалансированное витаминизированное питание, свежий воздух, полноценный сон и позитив.**