**Как укрепить детский иммунитет**

Нет ничего хуже для родителей, чем болеющий ребенок. Причем не редкость такая ситуация, когда одни дети болеют несколько раз в год, а то и реже, а у других одна простуда сменяет другую. От чего это зависит и какие способы укрепления детского иммунитета существуют?

Часто болеющие дети – это не совсем диагноз, это совокупность целого ряда как медицинских, так и социальных проблем. Проблемы со здоровьем идут вкупе с социальной дезадаптацией, когда ребенок лишен возможности общения со сверстниками, привычного уклада школьной жизни и быта, ограничен в возможностях заниматься физической активностью. Поэтому так важно не только сохранить, но и укрепить здоровье и иммунную систему ребенка.

Факторы, способствующие частым заболеваниям ребенка можно разделить на две группы: внутренние и внешние. К внутренним факторам относят прежде всего наличие источника хронической инфекции в организме: невылеченные кариозные зубы, миндалины с гнойными пробками. Также в эту группу входят наследственная предрасположенность, незрелость иммунной системы в силу возраста ребенка, аллергии и хронические заболевания. К внешним факторам можно отнести неправильный и нездоровый образ жизни, наличие вредных привычек у родителей (в первую очередь курение), частое и бесконтрольное применение лекарств без назначения врача. На все эти факторы можно и нужно воздействовать.

Для крепкого иммунитета ребенка очень важно соблюдение основных правил здорового образа жизни. В первую очередь, это соблюдение режима и распорядка дня, который должен быть подстроен под суточные биоритмы согласно возрасту. Подъем должен быть не позже 9.00 утра, отбой – не позже 22.00. В возрасте до 7 лет обязателен дневной сон. Завтракать, обедать и ужинать предпочтительно в одно и то же время, обязательно организовывая для ребенка здоровый перекус. Обязательно не менее 2 часов в день бывайте с ребенком на свежем воздухе: это могут быть как игры на детской площадке, так и просто неспешные прогулки по улице вдали от многолюдных мест.

Питание ребенка должно быть сбалансированным и разнообразным. Включайте в ежедневный рацион свежие овощи и фрукты, мясо и рыбу, молочные и кисломолочные продукты, крупы и зерновые – все эти продукты содержат необходимое количество питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Старайтесь готовить блюда с минимальным количеством соли и сахара. Отказывать ребенку в сладком угощении не стоит, но помните, что все должно быть в меру.

Помните о соблюдении питьевого режима: помимо различных напитков ребенок обязательно должен пить чистую питьевую воду. Можно дать небольшую бутылочку воды с собой в школу или взять на прогулку.

Обязательна адекватная физическая нагрузка не менее 60 минут в день: утренняя зарядка, игровые виды спорта, катание на велосипеде или роликах, прогулки, занятия в спортивных секциях. Отсутствие активности не только снижает иммунитет ребенка, но и является фактором риска развития многих заболеваний.

Не забывайте о соблюдении элементарных правил гигиены. Своевременно проводите влажную уборку и как можно чаще проветривайте жилое помещение. Следите за чистотой рук и предметов домашнего обихода.

Откажитесь от вредных привычек. Пассивное курение – один из основных факторов снижения иммунитета ребенка и возникновения частых заболеваний. Даже если родители не курят в присутствии или рядом с ребенком, выдыхаемых продуктов горения табака достаточно для того, чтобы навредить его здоровью.

Отлично укрепляет детский иммунитет закаливание. Выберите для себя наиболее подходящий способ: обтирание влажным полотенцем, контрастные ванночки для рук или ног, контрастный душ. Но помните, что закаливание нужно проводить медленно и постепенно. Следите за температурой и уровнем влажности в доме.

Создайте комфортную эмоциональную атмосферу в семье. Поменьше нервничайте, ведь всем известно, что нервный родитель – это нервный и нездоровый ребенок. Пусть ваш малыш растет и развивается в гармоничной обстановке.

Ограничьте время пользования всевозможными гаждетами. Полностью отказываться или запрещать их конечно не стоит, но установить временной промежуток их использования необходимо: не более 30 минут в день детям до 10 лет и не более 1 часа – более страшим. Предложите ребенку альтернативу – совершайте совместные прогулки, играйте в настольные игры, читайте книги, слушайте музыку.

Не перегружайте и не переутомляйте ребенка. Зачастую родители стремятся записать ребенка во всевозможные кружки и секции – и в плотном графике не остается свободного времени. Не стоит перегружать ребенка, дайте ему возможность просто отдохнуть и заняться своими делами. Перегрузка организма может привести к стрессу и снижает иммунитет.

Выполняйте эти несложные рекомендации – берегите и укрепляйте здоровье ребенка!

Заведующий отделением

общественного здоровья А.В. Степанькова