

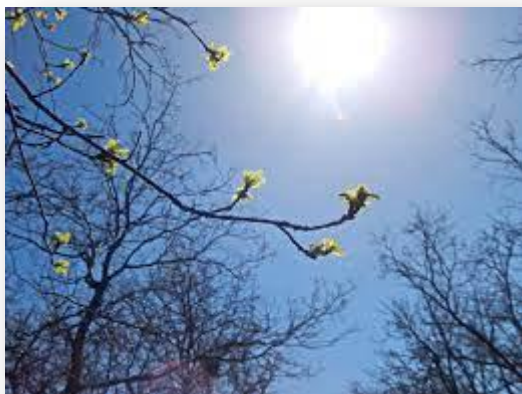
## Консультация для родителей «За окном капель и весенняя простуда»

Подготовила  
медицинская сестра  
структурного подразделения «Детский сад  
«Центр коррекции и развития детей»  
ГБОУ ООШ № 18 г. Новокуйбышевска  
Казакова О.И.

Уважаемые родители!

Наступила весна, и в связи с этим у детей участились простудные заболевания.

Долго мы ждали, когда потеплеет, начнет пригревать солнце и можно будет избавиться от надоевшей за долгую зиму тяжелой одежды. Теплый ветерок приятно освежает и хочется идти по улице нараспашку, радуясь весеннему дню. Вот тут-то нас и подстерегает возможность простудиться.



Весенние простуды неприятны своей неожиданностью: мы расслабились, настроились на теплое время года и решили, что простуда нам больше не грозит. Верней, мы даже о ней не подумали – какая простуда, когда на улице так хорошо и скоро распустятся первые зеленые листочки! Но тут неожиданно появляется резкая боль в горле, озноб,

жжение в носу, повышается температура. Есть вероятность, что у вас начинается простуда, и ваши весенние планы придется отложить как минимум на неделю.



Долго мы ждали, когда потеплеет, начнет пригревать солнце и можно будет избавиться от надоевшей за долгую зиму тяжелой одежды.

Теплый ветерок приятно освежает и хочется идти по улице нараспашку, радуясь весеннему дню. Вот тут-то нас и подстерегает возможность простудиться.

Весенние простуды неприятны своей неожиданностью: мы расслабились, настроились на теплое время года и решили, что простуда нам больше не грозит. Верней, мы даже о ней не подумали – какая простуда, когда на улице так хорошо и скоро распустятся первые зеленые листочки! Но тут неожиданно появляется резкая боль в горле, озноб, жжение в носу, повышается температура. Есть вероятность, что у вас начинается простуда, и ваши весенние планы придется отложить как минимум на неделю. Хорошо, если у вас со здоровьем все в порядке, и сейчас вы читаете эти строчки, чтобы получить полезную информацию о профилактике, и вовремя предотвратить заболевание.

#### **Рассмотрим причины высокой восприимчивости к вирусным заболеваниям в весеннее время:**

- Во-первых, сказывается ослабленный за зиму иммунитет, недостаток витаминов и солнечных лучей. Наш организм к весне устает бороться с вирусами, которых там много в осенне-зимний период.
- Во-вторых, в марте и апреле вирусы чувствуют себя лучше, чем в морозы, и солнца еще недостаточно, чтобы их обезвредить.

Чтобы не встречать весну с больным горлом и красным от насморка носом, лучше вовремя принять меры по укреплению иммунитета. Несомненную пользу вашему здоровью принесут: правильное питание, ежедневные прогулки, закаливающие процедуры, занятия спортом. Только не всегда мы можем найти время (и желание), чтобы как следует заняться своим здоровьем – результаты этих усилий будут заметны не сразу, и кажется, что есть вещи и важней, чем правильное питание, например, сбросить к лету лишние килограммы.

# Топ-10 защитников организма от простуды


Какие продукты стоит включить в свой рацион, чтобы не заболеть


- **1 Чеснок**


Укрепляет иммунную систему, помогает организму бороться с вирусами

Зубчик чеснока нужно разжевывать или разрезать – при разрушении его клеток образуется бактерицидный антибиотик аллицин, обеззараживающий полость рта и кишечник


Чеснок эффективен как до и во время простуды, так и после: помогает избежать некоторых осложнений. При этом достаточно употреблять всего один зубчик в день
- **2 Красный болгарский перец**

Содержит больше витамина С, чем цитрусовые, и укрепляет иммунитет
- **3 Брокколи**


Источник витаминов А, С, Е, стимулирует иммунную систему
- **4 Шиповник**

Источник витамина С, обладает противовоспалительным и противоинфекционным действием
- **5 Клюква**

Содержит витамины А, В, С и К, обладает противовоспалительными свойствами
- **6 Мёд**

Обладает потогонным действием, повышает сопротивляемость организма
- **7 Морковь**

Содержит витамин А, повышает устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям
- **8 Йогурт и кефир**

Укрепляют микрофлору организма, стимулируют иммунитет
- **9 Вода**

Увеличивает сопротивляемость организма, регулирует обмен веществ
- **10 Морская рыба и морепродукты**

Содержат цинк, помогают бороться с первыми симптомами простуды

Используемые ресурсы:

[articles/kovarnaya-vesenniyaya-prostuda](https://articles/kovarnaya-vesenniyaya-prostuda)