

## Летний отдых с пользой для здоровья

Вот и наступило долгожданное лето, а вместе с ним и пора каникул и отпусков.

Основная задача родителей провести лето с пользой для здоровья детей. Какой из вариантов отдыха вы бы не предпочли, лето нужно провести и пользой для здоровья, а значит необходимо укрепить иммунитет. Защитная система организма вашего ребенка - иммунитет - вещь с одной стороны очень мощная, с другой - очень хрупкая. Его «настройки» при желании и некотором усердии можно сбить, а восстанавливаться они будут долго и мучительно.

Одна из важных, но не совсем очевидных составляющих здоровой иммунной системы - питание.

Необходимо соблюдение сбалансированности питания. За сутки ребенок должен получить все необходимые для роста и развития нутриенты. В обязательном порядке это должны быть белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные вещества. Причем разного происхождения, то есть и молочные продукты, и рыба, и птица, и злаки, и овощи, и фрукты. Главная в балансе питания, это то, что организм ребенка строится одновременно по множеству направлений. Для одного нужен цинк, для второго - кальций, для третьего - железо, для четвертого - аминокислоты и холестерол. Если будут перебои с поставками жизненно важных веществ, одна из многочисленных «строек» может быть приостановлена. Что в будущем может стать причиной какого-нибудь сбоя.

Белки или аминокислоты - основной строительный материал нашего организма. Причем из 20 наиболее распространенных аминокислот 8 относятся к незаменимым, то есть получить их можно только и исключительно с пищей, других вариантов нет. Источником «кирпичиков» служат белки. С пищей ребенок должен получать 6-7 г белка в сутки. И, опять же, помним о происхождении: лучшим источником аминокислот были и остаются животные продукты, но и о растительных забывать не стоит. Основное «оружие иммунитета» - антитела - белковой природы. И при недостаточном поступлении аминокислот в защите организма могут образовываться брешки. Через которые будут проникать возбудители самых разнообразных заболеваний.

Жиры это слишком большая и разнородная группа соединений. Например, холестерол - тоже жир, но без него наш организм просто не сможет функционировать, ведь из него строятся клеточные мембраны, гормоны и многие другие биологически активные вещества. Также необходимы полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), особенно омега-3 и омега-6. Всё в тех же строительных целях.

В кишечнике человека живет огромное количество бактерий, в 1 грамме кишечного содержимого их 10<sup>11</sup>-10<sup>12</sup>. Мы даем им кров и пищу, взамен они

оказывают некоторые услуги. В том числе по защите от «вторженцев» и тренировке иммунокомпетентных клеток. Когда чужой микроб проникает в желудочно-кишечный тракт с пищей, микрофлора кишечника не дает ему размножиться либо не делясь продуктами питания, применяя тактику «выжженной земли», либо уничтожая физически. А в аппендиксе, который долгое время считался рудиментом, расположена ферма по выращиванию бактерий-симбионтов и тренировочный лагерь для лимфоцитов. Именно здесь их знакомят друг с другом и объясняют, как отличать своих от чужих. И питание в этом процессе играет колоссальную роль. Дружественную микрофлору нужно поддерживать и подкармливать. Для этой цели прекрасно подходят молочнокислые продукты и растительные волокна.

Волокна бывают двух видов: растворимые и нерастворимые, они идут в пищу различным видам бактерий-симбионтов. Если волокон поступает мало, а так чаще всего бывает при увлечении фаст-фудом и прочей «мусорной» едой, создаются благоприятные условия для микробов-вторженцев, ведь в этом случае местной флоре уже не так легко конкурировать с пришельцами за пропитание и жизненное пространство. Да и лимфоциты начинают путать своих с чужими, что опять же приводит к разным заболеваниям и патологическим состояниям, которые сложно диагностировать.

Витамины и минеральные вещества также чрезвычайно важны для четкой и слаженной работы всех защитных сил организма. Они хотя сами напрямую и не бьются с врагом, но участвуют во всех биохимических процессах, в том числе и в синтезе «химического оружия», применяемого иммунными клетками. Критичными для детей считаются жирорастворимые витамины А и Д, водорастворимые В и С, а также железо и кальций. Но это не означает, что в рационе могут отсутствовать, например, витамин Е или магний, растущему организму нужно всё.

А вот чего точно не стоит делать - так это давать ребенку различные «иммуномодуляторы» в надежде на то, что чудо-средства настроят его защитные силы на рабочий лад. В лучшем случае такие препараты не сработают, а о худшем думать не хочется. В первую очередь нужно думать о сбалансированном питании, которое заключается в равномерном поступлении макро- и микронутриентов в детский организм. Сейчас существует большой выбор функционального специализированного питания, которое способствует укреплению иммунитета и поддержке организма в тонусе.

Разумеется, не стоит забывать о регулярной физической активности, но помните, что любовь и забота близких - основные слагаемые по-настоящему здорового иммунитета.

Чистый воздух и вода, солнце, свежие овощи с собственных грядок помогут пополнить их запасы здоровья и положительных эмоций.

И никто не представляет себе летнюю жизнь без плавания, а дети в особенности. Плавание способствует улучшению работы всех систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. Оно является физическим упражнением, которое способствует росту тела детей.

Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Кроме того, плавание закаливает организм, частая смена температур внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Вместе с радостью купания в воде, нас подстерегает много опасностей, про которые всегда необходимо помнить!

Не купаться в незнакомом месте, где нет других купальщиков. Помните, что места для купания выбираются с соблюдением мер безопасности местности. Дно реки или водоема должно быть у берега мелким, без резких перепадов глубины и очищенное от камней и коряг. А в незнакомых местах могут оказаться затопленные коряги, холодные ключи (от которых ноги может сводить судорогой), глубокие ямы и осколки стекла.

Купаться нужно и можно только в чистой воде. Не стоит купаться с ребенком в водоемах, в которые заходят животные. Плавающие в водоеме утки и другие птицы - могут быть признаком непригодной для купания человека воды.

Купаться дети должны только в сопровождении взрослых. Необходимо постоянно следить за поведением детей в воде - ни в коем случае детям не хвататься за руки и ноги друг друга, иначе есть риск наглотаться воды.

Время пребывания ребенка в воде нужно увеличивать постепенно, начиная с 5-7 минут, чтобы не наступило переохлаждение организма. В любом случае, маленьким детям нежелательно пребывать в воде дольше 15 минут, а подросткам можно разрешить купаться до получаса.

Соблюдайте перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 - 50 минут, между значительной физической нагрузкой и купанием не менее 10 - 15 минут.

Детей лучше водить купаться утром или вечером (с 11 до 16 часов - время максимальной солнечной активности, в это время нужно воздержаться от купания), когда солнце не так сильно припекает и температура воды не менее 20 градусов, а температура воздуха не менее 24.

Конечно, самое первое и важное правило для родителей - это следить за детьми в воде! Дети, не умеющие плавать, могут заходить в водоем не глубже, чем по пояс и то под присмотром лиц, умеющих плавать. Вода - стихия, и таит в себе множество опасностей: холодные ключи, тина, водовороты, коряги. Поэтому взрослый должен быть всегда рядом.

В настоящее время существует множество средств для безопасного плавания в воде и обучения азам самостоятельного нахождения в воде. Это и нарукавники, и жилеты, и разнообразные круги для плавания. При приобретении надувных средств для плавания лучше отдавать предпочтение тем, которые состоят из нескольких независимых отсеков. Это может спасти жизнь ребенка, если одна из частей средства сдуется. Наружники подбираются в соответствии с возрастом ребенка: 2-4 года, 5-6 лет, старше 6 лет.

С точки зрения безопасности, к надувным предметам нужно относиться с осторожностью, поскольку они очень легки, но обладают значительной парусностью и достаточно слабого ветерка и течения, чтобы они быстро отнеслись от человека на значительное расстояние от берега. Кроме того, любой надувной предмет может быстро потерять плавучесть из-за малейшего повреждения. Поэтому данными средствами необходимо пользоваться в присутствии взрослых!

Аналогичным предметом является и надувной матрас. На нем нельзя заплывать на середину реки, где течение может быть достаточно сильным, чтобы далеко унести юного храбреца. Кроме того, матрас может легко накрыть волной или он может порваться при контакте с острым предметом, например, камнем, острым прутом или осколком стекла.

Очень опасны путешествия по воде на самодельных плотках, плавающих деревьях, бревнах и других предметах, представляющих собой хозяйственный и строительный мусор.

Детские тапочки для купания необходимы, если дно водоема каменистое и если пляж не очень чистый. Головной убор (чтобы не случился тепловой удар и ребенок не перегрелся) должен всегда быть на голове у ребенка.

Детям рекомендуется одевать шапочки для купания и очки. Солнцезащитные средства для детей наносите после каждого контакта с водой.

Важно! Дети мерзнут в воде гораздо быстрее, чем взрослые. Как только заметите первые признаки переохлаждения малыша: губы посинели, кожа покрылась мурашками, кроха дрожит, - выведите ребенка из воды, разотрите полотенцем и наденьте сухую одежду.

Защитите детей от укусов насекомых, которые очень распространены в тёплое время года. Чаще всего нам и нашим детям досаждают кровососущие - комары и мошки, слепни и оводы. Реже - жалящие: пчёлы, осы, шершни, шмели, наездники и муравьи. В южных краях можно встретить представителей других отрядов членистоногих, опасных для человека, а особенно для детей. Это - клещи, пауки и скорпионы, а также некоторые виды жуков, многоножек и гусениц, выделяющие ядовитые вещества.

Для защиты детей используйте:

Засетчивание дверных и оконных проемов, применение репеллентных средств от нападения комаров (мази, кремы, спреи), разрешенные к применению в РФ, в соответствии с прилагаемой инструкцией, фумигаторы, ультразвуковые и ультрафиолетовые устройства, аэрозоли, выкуривающие комаров из помещения.

Проведите летний отдых с пользой для здоровья.

# *Летний отдых с пользой для здоровья*

(Консультация для родителей)



Подготовила:  
Сабодашова Н. В. – воспитатель  
1 кв. категории