

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
Центр технического творчества «Интеграл» г. о. Самара

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ЦТТ «Интеграл»



Железников Г. П.

«...».....2013 г.

*Помощь родителям в воспитании детей*

# «ПРОБЛЕМЫ МЕЖСЕЗОНЬЯ»

Консультация для родителей

автор-составитель: Педагог ДО Максимова М. А.

Согласовано на Методическом совете

МБОУ ДОД ЦТТ «Интеграл»

Протокол № 2 от 08 ноября 2013 г.

Самара, 2013

## Проблемы межсезонья

Считается, что любые резкие изменения погоды, перепады температуры и влажности воздуха, колебания атмосферного давления и неустойчивого магнитного поля воспринимаются нашим организмом как серьезный стрессовый фактор. Необходимость быстро перестроиться под изменившиеся условия затрудняет работу многих жизненно важных органов и ослабляет устойчивость к внешним негативным воздействиям. На фоне похолодания, укороченного светового дня и частых контактов с простуженными людьми межсезонный стресс приводит к появлению самых разных проблем со здоровьем от простуды до депрессии. Как всегда, первыми «под удар» попадают наши дети, которые с наступлением осени значительно больше времени проводят в закрытых помещениях с центральным отоплением, регулярно общаются с чихающими друзьями-приятелями, меньше гуляют, сильнее взрослых страдают от дефицита солнечного света... Что же делать ведь климат мы менять пока не можем? Оказывается, для того, чтобы помочь детям спокойно пережить смену времен года, достаточно доступных каждому средств.

### Осень-сезон простуд

О том, что осенью начинается очередная эпидемия гриппа и ОРВИ, нас начинают предупреждать еще задолго до наступления холодов; напоминают о необходимости профилактики, рекламируют противопростудные препараты и всячески призывают позаботиться о детском здоровье. И это понятно, ведь простудные заболевания всегда занимали лидирующее место в списке самых распространенных инфекций. Нам порой кажется, что избежать этого недуга просто невозможно. С наступлением осенних холодов болеют и распространяют инфекцию буквально все и везде: на работе, в транспорте, дома... Разумеется, всем родителям хочется как-то защитить детей от этого неприятного явления ну а уж если не получилось предотвратить простуду, то хотя бы побыстрее и без осложнений справиться с ней. И здесь многое зависит от состояния иммунной системы малыша: если она работает так, как нужно, то проникший в организм вирус обезвреживается на самом раннем этапе и не успевает как-либо навредить маленькому больному. В том случае, когда у вируса было достаточно времени для того, чтобы внедриться внутрь клеток и размножиться, справиться с ним будет значительно труднее - простуда затягивается и может вызвать весьма неприятные осложнения.

### Как защитить ребенка

#### *Летняя подготовка*

Врачи регулярно говорят о том, что профилактику простуды надо начинать еще летом, чтобы наши дети подолгу гуляли на свежем воздухе, могли купаться и загорать, а также получали достаточно витаминов и положительных эмоций. Но это лишь часть возможных профилактических мер, осенью не помешает предпринять дополнительные усилия по защите от вездесущих вирусов.

#### *Витамины и фито-адаптогены*

Неплохую поддержку иммунитету могут оказать фито-адаптогены и поливитаминные комплексы. Сейчас в аптеках можно приобрести специальные детские витаминные комплексы, в состав которых включены экстракты эхинацеи, женьшеня, родиолы и элеутерококка. Однако даже с препаратами, которые находятся в свободной продаже, без рецепта, лучше перестраховаться и посоветоваться с врачом, особенно если у вашего малыша когда-либо были аллергические реакции. А вот любые иммуномодуляторы могут использоваться только по врачебному назначению после установления точного диагноза.

#### *Правильное питание*

Это основа любого лечения и профилактики. Ребенок должен получать все необходимое, но без злоупотреблений и нездорового фанатизма. Малышу одинаково вредны и фаст-фуд, и строгое вегетарианское (а также любая другая диетическая „экзотика“) меню.

Постарайтесь свести к минимуму употребление жареной пищи, продуктов с высоким содержанием жиров, копченостей и колбасных изделий, а также пряностей и специй. Это не означает полного запрета на все „вкусненькое“, но... основой детского питания (и не только в осенний простудный период) должны быть овощи, кисломолочные продукты, крупы, нежирное мясо и рыба. Все остальное только в качестве лакомства. И, конечно, если у ребенка по какой-то причине испортился аппетит, не стоит кормить его принудительно. Временный отказ от еды организм перенесет значительно легче, чем „впихнутую“ через силу пищу.

#### *Режим дня*

- обратите самое пристальное внимание на сон малыша и чередование периодов активности и отдыха. Время ночного сна должно быть (в зависимости от возраста) не менее 8-10 часов, и было бы очень неплохо, если днем ребенок поспит еще 1-2 часа;

- облегчить процесс засыпания помогут ванна или душ перед сном, а также успокаивающие фиточаи;

- желательно хотя бы временно сократить пребывание ребенка перед монитором компьютера или экраном телевизора, ведь даже самые спокойные и безобидные игры или мультки являются сильнейшим стимулятором для неустойчивой нервной системы малыша;

Если ребенок совсем уж плохо переносит осеннюю непогоду или регулярно простужается, то стоит посоветоваться с участковым педиатром и пройти курс физиотерапии, а также „пропить“ курс адаптогенов или иммуномодуляторов. Но такое лечение должен рекомендовать только специалист, самостоятельность здесь недопустима.

#### *Общеукрепляющие меры*

Почаще гуляйте, особенно перед сном, не забывайте о благотворном влиянии контрастного душа, дыхательной гимнастики, а также любых других закаливающих и тонизирующих процедур.

### **Осторожно: осенняя депрессия!**

Бывает и так, что с наступлением осени портится не только погода, но и детское настроение... Вроде бы все в порядке: и самочувствие нормальное, и никаких лишних стрессов не наблюдается, а малыш становится каким-то вялым и сонным или наоборот излишне возбужденным и агрессивным. При этом ничего ему не нравится, все раздражает, капризы следуют один за другим, и родители уже не знают, то ли хвататься за ремень, то ли срочно искать детского психолога. На самом деле в большинстве случаев не требуется ни первого, ни второго. Такое поведение это результат самой обычной осенней депрессии, или попросту межсезонный стресс.

Эта проблема характерна для людей любого возраста, но если взрослый человек еще способен самостоятельно справиться с плохим настроением и отвлечь себя от непонятных переживаний, то малыш пока еще не понимает, что с ним происходит, и не может вернуть утраченную жизнерадостность без помощи родителей.

Помочь ему достаточно просто, правда, потребуется немного терпения, фантазии и времени. Начать бороться с хандрой у малыша можно с устранения основной причины стресса недостатка солнечного света.

Конечно, мы с вами не в состоянии увеличить естественную продолжительность светового дня, но удлинившуюся „ночь“ вполне можно компенсировать хорошей освещенностью комнат, в которых находится ребенок, а светлое время стараться использовать как можно полнее чаще выбираться на природу или хотя бы больше гулять в соседней парке.

Будет не лишним приобрести ультрафиолетовую лампу и поговорить с вашим врачом о дополнительном курсе витамина D. Можно использовать еще одно недорогое, но очень приятное лекарство - шоколад.

Сегодня даже диетологи не спорят с тем, что эта невероятно популярная сладость действительно является одним из лучших способов улучшить плохое настроение и при умеренном употреблении весьма положительно сказывается на здоровье. Но только,

пожалуйста, помните, что все хорошо в меру: шоколад должен использоваться как лекарство, а не в качестве постоянного блюда.

Забуть о плохой погоде поможет и регулярное посещение различных спортзалов, рассчитанных на детей, а также бассейнов или спортивно - развлекательных центров.

Главное - чтобы малыш имел возможность активно двигаться и играть в свое удовольствие. Ну и, конечно, постарайтесь сделать психологическую атмосферу вашего дома более спокойной и расслабляющей. Отложите на время домашние дела и придумайте вместе с ребенком, чем еще вам хотелось бы заняться этой осенью? Может быть, стоит устроить какой-нибудь домашний праздник или большой поход в лес вместе с друзьями, или набрать листьев, желудей, каштанов, рябины и открыть домашнюю мастерскую? Неважно, что именно вы решите, лишь бы все эти развлечения доставили ребенку радость и помогли ему легче пережить осеннюю хандру?

*Материал подготовлен по статьям врача-педиатра Татьяны Гитун  
из журнала «Мой ребёнок» за 2008-2010 гг.*