**КАК УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА ОСЕНЬЮ**

Традиционно считается, что осенью дети болеют чаще. Это связано с началом учебного года, когда они попадают в большой коллектив, с изменением погоды, похолоданием, сыростью, резкими перепадами температуры. А впереди еще целая зима! Поэтому осень – самое время укрепить своё здоровье.

 *Первое, на что нужно обратить внимание, - полноценное питание.* С наступлением осени потребность в энергии повышается, поэтому количество употребляемой пищи в эти месяцы должно быть больше, чем в летние дни. Дети, которые получают питательные вещества в достаточном количестве, лучше учатся в школе и меньше болеют в течение учебного года. Употребляйте в этот период больше витаминов, особенно А и С. Осень - самое время наесться досыта овощей и фруктов. Не забывайте о природных антибиотиках: хрене, луке и чесноке - эти продукты издавна использовались для борьбы с простудными заболеваниями. Очень полезны для растущего организма блюда из цельных злаков, орехи, рыба, морепродукты, витаминные чаи, йогурты и кисломолочные напитки, способствующие поддержанию нормальной микрофлоры.

*Второй важный момент - гигиена.* Самое простое и очень эффективное средство защиты от инфекций – чаще мыть руки с мылом, как дома, так и в школе. Один-два раза в день рекомендуется промывать полость носа обычным солевым раствором или специальными средствами (аквамарис, аквалор, отривин).

*Третье правило - физическая активность*. Доказано, что дети, которые мало двигаются и часто засиживаются дома, чаще болеют и более подвержены стрессам. А вот подвижные дети регулярно тренируют свою дыхательную и сердечно-сосудистую системы, в результате их организм становится более устойчивым к воздействию холодного воздуха и опасных микробов. Проводите больше времени на свежем воздухе, одежда при этом должна быть оптимальной, поскольку чрезмерно укутанный ребенок не только не тренирует свою систему терморегуляции, но и простывает быстрее - просто потому, что, вспотев, простужается от малейшего ветерка из-за мокрой одежды.

Наконец, нужно приложить все силы к тому, чтобы *снизить негативное влияние стрессов* на организм. Новая обстановка в школе, конфликты со сверстниками, большая учебная нагрузка, отсутствие взаимопонимания с учителем - все это может спровоцировать болезнь. Поэтому очень важно спокойно реагировать на любые возникающие проблемы. Расслабляющая ванна перед сном, расслабляющий массаж всего тела, и особенно головы, неограниченный физический контакт с родными и близкими людьми помогут успокоиться, забыть о дневных проблемах и избежать негативных последствий стрессов.

*Студентка 6 курса Тверской ГМА Белякова Р.А.*