

5 svarīgi bērna veselības stiprināšanas ieteikumi pavasarim!

Nupat jau ir sajūta, ka pavasaris klāt, un slimības gan mūs, gan mūsu bērnus liks mierā. Taču pirmās siltās dienas, kas mijas ar vēsākām un vējainākām, var būt mājīgas. Ieteikumus bērna veselības stiprināšanai projekta “Daba dziedē” ietvaros piedāvā “Silvanols”.

1. Piemērots apģērbs. Ne vienmēr tas ir viegli, taču ieteicams no rīta, bērnu, vedot uz dārziņu, uzvilkt biežāku jaku un iedot līdzīgu otru – plānāku, ar ko pa dienu iet bērnudārza pagalmā rotaļāties. Sasvišana ir viens no iemesliem, kādēļ bērni tik bieži pavasarī saslimst ar iesnām un klepu, ko pavada temperatūra. Pret slapjumu daudz vairāk pasargā vilnas materiāla apģērbs, nevis sintētika. Labāk izvēlēties nevis ļoti biezas drēbes, bet gan vairākas drēbju kārtas.

2. Atpūta arī tad, ja ir tikai iesnas! Iesnas netiek uzskatītas par nopietnu slimību, taču tās var sagādāt lielu diskomfortu, tādēļ ļaujiet bērnam dažas dienas mierīgi padzīvot mājās pat, ja nav temperatūra. Šajās dienās dodiet bērnam daudz dzert tējas, kā arī nodrošiniet ar papildus C vitamīna devu.

3. Dažas papildus brīvdienas. Daudzi bērni pavasarī jūtas īpaši saguruši. Tas notiek vairāku iemeslu dēļ. Pirmkārt, tumšā ziema ir krietni patērējusi organisma resursus. Otrkārt, laika periods no septembra līdz pat pavasarim bērnudārzā ir intensīvu nodarbību un mācību periods. Arī pieaugušajiem kārojas atvaļinājums! Un treškārt, pavisam nesen ir notikusi pulksteņa rādītāju griešana par stundu uz priekšu. Bērniem šī rīta stunda ir ļoti būtiska. Atrodi iespēju samazināt bērnam slodzi un to atkal palielināt pakāpeniski.

4. Vienmēr jāmazgā rokas. Vīrusi un mikrobi dzīvo uz priekšmetiem, rotaļlietām un rokām. Turklāt mikroorganismi var vairoties un saglabāties diezgan ilgu laiku arī ārpus dzīva organisma. Vienkārša, lēta un ātra personīgās higiēnas procedūra – roku mazgāšana pēc ienākšanas no pastaigas un tualetes apmeklēšanas ir ļoti efektīvs profilaktiskais veselības saglabāšanas līdzeklis.

5. Dodieties pastaigās un jau ievāciet augus ziemei! Dodieties pastaigās pa mežu, gar jūru, rīkojiet piknikus dārzā. Svaigs gaiss spirdzinās ne tikai bērnu, bet arī pieaugušos. Šobrīd ir īstais laiks bērniem parādīt, ka, sākot ar pavasari, dabā ir atrodamas vērtīgas lietas – šobrīd ir īstais laiks māllepju ziedu vākšanai (māllepju ziedu tēja ārstē klepu), priežu pumpuru lasīšanai (tie ir fantastisks C vitamīna avots) un bērzu pumpuru sarūpēšanai (tiem piemīt organismu attīrošas īpašības). Tomēr atcerieties, ka augus nav ieteicams vākt pilsētā, rūpnīcu tuvumā, kā arī ceļu un šoseju malās.