**ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ВЕСНОЙ!!!**

Весна — пора, конечно, прекрасная, однако, к сожалению, это тот сезон, когда у многих людей обостряются хронические заболевания. Дети — не исключение. Для того, чтобы гарантировать своему ребенку здоровую весну, не забывайте о трех правилах.

1. **Визит к доктору**

Если у ребенка есть любые хронические заболевания, и вы о них уже знаете — не ждите обострения, сходите к специалисту в первой половине весны. Даже в том случае, если ребенок хорошо себя чувствует. Бдительность не помешает!

2. **Витаминчики**

Прием витаминов в столь непростое время года для организма, как весна, очень важен! Обязательно подберите для ребенка поливитамины (лучше с педиатром), которые соответствуют его возрасту. Некоторые доктора советуют принять месячный курс таких витаминов в марте, потом сделать недельку-другую перерыва — и пить до прихода лета с его свежими витаминами.

3. **Капризные биоритмы**

Весной как никогда важно ложиться и вставать в одно и то же время, не засиживаться до ночи за книгой или компьютером. Ведь от этого может пострадать здоровье. Этот совет жизненно важен как для взрослых, так и для детей.

4. **Погода-врунишка**

Помните, что весеннее солнце может быть обманчивым. Лучше одеться чуть теплее, чем замерзнуть.

5.**Весеннее настроение**

Обязательно совершайте ежедневные прогулки. Несомненно, детям нужно гулять больше — хотя бы по два часа. Но если ваш ритм жизни не позволяет столько времени проводить с ребенком на улице, возвращаясь с работы и забирая ребенка с детского сада, например, обязательно совершите 30-минутный моцион по свежему воздуху!

**Три правила**

1. У детей, как и у взрослых, весной нередко обостряются хронические заболевания: гастрит, гастродуоденит, тонзиллит и другие. Даже если ребенок хорошо себя чувствует, весенняя консультация со специалистом обязательна.
2. В межсезонье необходим прием поливитаминов: месячный курс, затем на неделю перерыв – и по новой до самого лета. Подбирайте препараты, соответствующие возрасту ребенка, – в них подобраны оптимальные состав компонентов и дозировка.
3. Весной особенно опасно «раскачивать» биоритмы, это ослабляет иммунитет. Постарайтесь добиться, чтобы ребенок ложился спать и вставал в одно и то же время, ел «по расписанию», гулял ежедневно не менее 2–3 часов.

[**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ ВЕСНОЙ**](http://www.viferon.su/kak-zashhititsya-ot-prostudy-vesnoj/)**?**

 Весна – одно из самых любимых времен года для большинства людей. Солнце, тепло и появление первых зеленых листьев повышают настроение и заставляют забыть о большинстве проблем, поддавшись общему ощущению наслаждения от расцветающей природы и теплой погоды. Однако не стоит забывать и то, что весна традиционно считается одним из самых опасных периодов в году в плане риска развития ОРВИ, включая грипп. Насморк, кашель, першение и боль в горле способны свести к нулю чудесное настроение и планы на выходные.

**Что такое простуда?** Обычно называют комплекс острых респираторных заболеваний, где лидирующие позиции занимает группа вирусов (риновирус, респираторно-синцитиальный вирус, аденовирус и т.д.), которая характеризуется похожими симптомами. К наиболее распространенным симптомам простуды относятся: насморк, кашель, повышение температуры тела до 38-38,5˚С, слезотечение, общее плохое самочувствие и другие. Обычно заражение происходит от больного человека воздушно-капельным (при чихании, кашле, разговоре) или контактным путем (при прикосновении к зараженным предметам).

**ОРВИ весной!** Несмотря на то, что весной становится значительно теплее, опасность подхватить вирус в это время значительно выше, чем в другой период года. Это связано как с сезонными колебаниями в иммунной системе человека, так и с окружающими факторами, провоцирующими снижение защитных сил. В случае столкновения вирусных частиц с организмом человека иммунная система вступает в активную борьбу с ними. Исход этого противоборства, то есть вероятность развития заболевания напрямую зависит от активности защитных механизмов и достаточной подготовки иммунитета к отражению вирусных атак. Весной иммунная система человека зачастую серьезно ослаблена, в том числе из-за дефицита витаминов и прочих полезных веществ. Поэтому организм недостаточно активно противостоит вирусам. Кроме того, развитию заболевания способствует слишком ранний переход на более легкую одежду. Дело в том, что весенняя погода обманчива и резко переменчива, в связи с чем не стоит быстро расставаться с теплыми свитерами и шарфами. Для того чтобы избежать ОРВИ, также необходимо понять, какими еще способами можно защитится от простуды весной.

**Профилактика простуды!** Существует несколько способов [защиты от простуды](http://www.viferon.su/profilaktika-prostudy-u-shkolnikov/) весной. Во-первых, необходимо нормализовать рацион питания. В пище должны присутствовать в достаточных количествах: животный белок, сложные углеводы, а также овощи и фрукты. Помимо этого, следует получать ежедневную норму витаминов и микроэлементов, что поможет более полноценному функционированию иммунной системы. Во-вторых, ношение одежды по сезону, не вызывающей ни переохлаждения, ни перегревания снизит вероятность возникновения простуды. В-третьих, соблюдение правил индивидуальной гигиены (мытье рук после посещения общественных мест, снижение частоты соприкосновения рук и лица, слизистой оболочки глаз и носа) уменьшит риск попадания вируса в организм и повысит шансы на сохранение здоровье на протяжении всего весеннего периода.

**Простые методы защиты.** В весенний период рекомендуются закаливающие процедуры (обливание и обтирание водой с постепенным понижением температуры, контрастный душ и т.д.) и регулярные умеренные физические нагрузки, не превышающие возможностей организма. Необходимо и соблюдение широко известных гигиенических профилактических мероприятий, связанных с уничтожением вируса на поверхности предметов и в воздухе помещений: увлажнение, частые проветривания, влажная уборка, дезинфекция помещений и т.д. При этом риск заболеть весной значительно снижается. Однако современный ритм жизни и высокая социальная активность горожан исключает возможность осуществить весь и в полном объеме комплекс защитных мероприятий.