



ŽIEMAI PASIRUOŠĘS BŪK!

Žiema – vienas iš keturių metų laikų vidutinio klimato zonos. Ji pasižymi žemesne oro temperatūra ir trumpesnėmis dienomis, nei kitais metų laikais. Žiemos laikotarpis ypatingas tuo, kad kasmet, gripo sezono metu, padaugėja virusų sukeltų infekcijų, t. y. ne tik ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų ar gripo, bet ir žarnyno.

Imunitetas

Imunitetas – tai organizmo gebėjimas apsisaugoti nuo mikrobu, virusų, parazitų ir genetiškai svetimų medžiagų
Kaip jį stiprinti?



Fizinis aktyvumas

- Fizinis aktyvumas yra svarbi sveikatos gerinimo dalis. Dėl technologijų plėtros žmonės vis mažiau juda. Į darbą daugelis važiuoja automobiliu, namie daug laiko praleidžia prie televizoriaus ar kompiuterio ir dažnai juda tik tiek, kiek būtina nueiti iki virtuvės ar atlikti buitines darbus. Toks gyvenimo būdas nėra fiziologiškai būdingas žmogui, todėl nenuostabu, kad plinta sergamumas dėl fizinio pasyvumo.

Sveikos mitybos principų laikymasis

- Nuosaikumas – vienos medžiagos (maisto produkto) negalima vartoti per daug, nes ir naudingiausios medžiagos perteklius gali būti kenksmingas sveikatai (saikingai vartokite cukraus, druskos, baltų miltų).
- Įvairovė – valgydami kuo įvairesnį pilnavertį maistą, padidinsite tikimybę organizmui gauti visų reikalingų medžiagų.



Asmens higiena

Kad vaikas žiemą neperšaltų, laikykitės kai kurių elgesio ir higienos taisyklių.
Nebūkite su mažyiais būryje žmonių, ypač gripo epidemijos metu.
Iš lauko ar darželio grįžęs vaikas turi gerai nusiplauti rankas.



Grūdinimasis

Grūdinimosi procedūrų metu didėja organizmo aprūpinimas krauju, nes stimuliuojama širdies ir kraujagyslių sistemos veikla. Gerėja audinių aprūpinimas deguonimi ir kitomis būtinomis medžiagomis. Taip pat didėja ir organizmo atsparumas stresui. Tinkamai pasirinktos ir sistemingai atliekamos grūdinimosi procedūros tobulina žmogaus organizmo gebėjimą koordinuoti šilumos gaminimą ir jos išspinduliavimą reaguojant į aplinkos sąlygas ir padeda išvengti tiek kūno peršalimo, tiek perkaitimo. Grūdinimasis bus sėkmingas, jei laikysitės svarbiausių grūdinimosi principų. Sistemingumo principas. Grūdinimosi procedūros turi būti atliekamos sistemingai, be pertraukų, ištisus metus. Padaręs pertrauką, net ir labai užsigrūdinęs žmogus procedūras vėl turėtų pradėti nuo švelnesnių, paprastesnių. Laipsniškumo principas. Grūdinimosi procedūrų trukmę ir intensyvumą reikia didinti pamažu.

Organizmo jėgas gerai stiprina vitaminas C, todėl duokite vaikui citrusinių vaisių, juodųjų ir raudonųjų serbentų, spanguolių, bruknių, putino uogų nuovirų.

Dienos režimas

Ne veltui pediatrai tiek daug dėmesio skiria mažų vaikų ir pradinukų dienos režimui. Imunitetą labai silpnina stresai ir nuolatinis nuovargis. Kasdienės veiklos nuoseklumas ramina, mobilizuoja ir didina atsparumą stresui. Vaikas žino, kad užteks laiko ir pailsėti, ir pažaisti, ir pasimokyti. Mama ir tėtis neturėtų pamiršti, kad vaiko imunitetą silpnina ir nuolatiniai stresai šeimoje. Taigi, kuo vaikas labiau organizuotas ir ramus, tuo stipresnis jo imunitetas.

Tinkama apranga

Svarbiausia užduotis tėvams – teisingai parinkti rūbus, atsižvelgiant į vaiko charakterį, laisvalaikį, pomėgius ir rūbų pritaikymą žaidimams ar pasivaikščiojimui lauke. drabužiai turėtų būti kuo natūralesni ir maksimaliai patogūs

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Aušra Kašauskienė pagal sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro informaciją

Mob. 867684665, el. ausra.kasauskiene@sveikatos-biuras.lt

