

## **Памятка для родителей часто болеющих детей**



Часто болеющий – это ребенок до 6 лет, который болеет 5 - 6 раз в год, а старше 6 лет – 4 раза в год. ЧБД составляют группу риска по: развитию хронических заболеваний психологическому отклонению (плохая адаптация в ДДУ и школе) по временной утрате трудоспособности родителей. Чаще всего в группу ЧБД попадают

дети 2 - 3 летнего возраста, что связано с поступлением в ДДУ. Частота заболеваемости ребенка не зависит от того, организован он или нет, дети болеют круглогодично. Часто болеющие дети должны оздоравливаться на всех этапах в семье, детском саду, школе, санаториях. Наиболее важный этап оздоровления – это домашний, когда ребенок, находясь с близкими в знакомой обстановке, более активно участвуют в закаливании. Родителям следует усвоить, что оздоровление ЧБД – это длительный процесс, требующий большого терпения.

### **Подходы к оздоровлению:**

1. Режим имеет 3 особенности: необходимо удлинить дневной сон на 1,5 часа максимально увеличить пребывание ребенка на улице оградить ребенка от стрессовых ситуаций
2. Питание: В пищу следует употреблять больше белков и витаминов (молочные продукты, соки, фрукты, лук, чеснок, петрушка, хурма, рябина, черемуха, очень полезен гранат).
3. Фитотерапия (лечение травами ).
4. Закаливание

## *Уважаемые родители!*

### *Запомните простые правила:*

1. Используйте закаливающие процедуры систематически круглый год и без перерыва.
2. Постепенно увеличивайте дозы раздражающего действия.
3. учитывайте возраст т индивидуальный особенности ребенка.
4. Закаливание проводится на фоне положительных эмоций.

