

Drodzy rodzice!



Nastał czas chłodnych, czasami mokrych lub mroźnych dni. W tym okresie powinniśmy szczególnie zadbać o własne zdrowie i zdrowie naszych dzieci. Poniżej umieszczone informacje zapewne są Państwu znane lecz zawsze warto przypomnieć sobie proste zasady zadbania o zdrowie w niekorzystnym czasie sezonowych dolegliwości. Zachęcamy do wspólnego omówienia ich z dzieckiem.

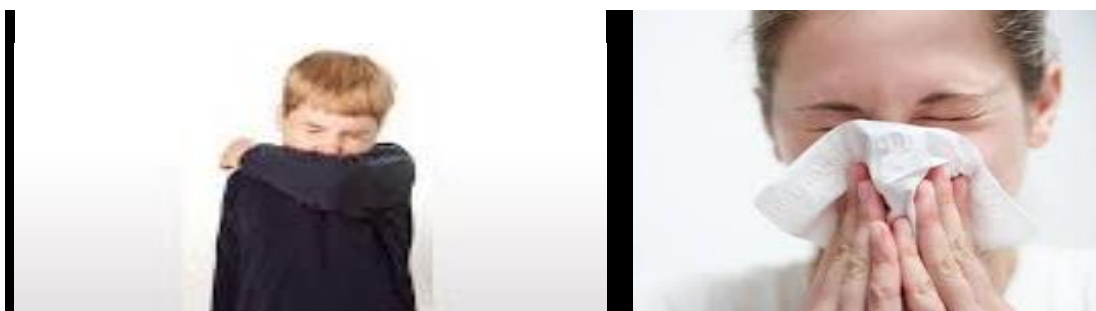
1. Zdrowe odżywianie wspomaga zdrowie zimą

Jedz świeże owoce i warzywa, chleb i bułki wieloziarniste, więcej nabiału: jogurty, ser, mleko, a także odpowiedniej ilości mięsa i ryb



2. Dbaj o Higienę zimą

Brak higieny to możliwość atakowania nas przez bakterie i wirusy. Pamiętaj ,aby zawsze myć ręce. Zużyte chusteczki od razu wyrzucaj. Zakrywaj usta, gdy kichasz czy kaszlesz i nie zarażaj innych. Rodzicu- chore dziecko pozostaw w domu.



3. Ubieraj się odpowiednio do pogody

Ubieraj się odpowiednio do chłodnej temperatury, najlepiej na cebulkę. W razie potrzeby ściągniesz jedną warstwę. W zimie zakładaj czapkę aby chronić głowę, szalik oraz rękawiczki na dłonie.



4. Zimą uprawiaj regularny ruch na świeżym powietrzu

Nawet jeśli pogoda nie jest najlepsza, wychodź na świeże powietrze przynajmniej raz dziennie. Ruch jest bardzo ważny dla dobrego stanu zdrowia, nawet spacer.



5. Zimą wypijaj wiele płynów

W pokojach zimą z powodu ogrzewania powietrze jest wyjątkowo suche. Pij więc dużo herbaty, również ziołowe, wodę i soki. Płyny nawilżą błony śluzowe.



6. Zimą Sen bardzo dobrze wpływa na zdrowie

Sen wzmacnia system odpornościowy i szczególnie zimą należy się wysypiać. Przed snem wywietrz pokój i pamiętaj, aby nie było w nim za ciepło.



7. Relaks

Potrzebujesz odpoczynku, aby przetworzyć różne wydarzenia dnia. Dobre samopoczucie będzie wspierać czas spędzony z przyjaciółmi i aktywność na świeżym powietrzu.



8. Pielęgnacja twarzy i ciała zimą

Zimą nawilżaj twarz i wargi kremem, a gdy jest mróz stosuj krem ochronny.



9. Zdrowy klimat w pomieszczeniach

Temperatura w pomieszczeniach nie powinna przekraczać 22 stopni, a nocą zmniejsz lub wyłącz ogrzewanie. Używaj nawilzaczy powietrza Pamiętaj aby regularnie wietrzyć pokoje.



10. Hartowanie zapewni zdrowie zimną

Zmiany temperatur z ciepłej na zimną poprawiają krążenie i korzystnie wpływają na zdrowie dziecka i osoby dorosłej.

Naprzemienne mocz stopy w zimnej wodzie (pięć sekund) i w ciepłej wodzie (około pięć minut). Powtórz zamianę trzy razy i zakończ zimną wodą. Ważne są też codzienne spacery



ZIMA MOŻE BYĆ WESOŁĄ I ZDROWĄ PORĄ ROKU ! ☺

pedagog Barbara Bulczak