**Jak wzmocnić odporność dzieci?**

**Temperatury powietrza są coraz niższe i bardzo ważne jest, aby w tym okresie dobrze zadbać o odporność u dzieci. Hartowanie i oswajanie naszego dziecka z zimnem to najlepszy sposób na zachowanie zdrowia i zwiększenie odporności dziecka. A więc jak wzmocnić odporność naszych podopiecznych?**

**Zabawy na dworze**

Jesień i zima to okres, w którym zmniejsza się nasza aktywność fizyczna. Wcześnie zapada zmrok, a dni są bardziej chłodne co zniechęca do spacerów. Im rzadziej dziecko spędza czas na świeżym powietrzu, tym jego odporność staje się mniejsza. Dlatego tak ważne są zabawy na dworze, które powinny trwać co najmniej dwie godziny dziennie. Zabawy z dzieckiem na dworze pomogą podopiecznym zwiększyć wytrzymałość organizmu na zmiany pogody. Chłodne powietrze zwęża śluzówki nosa oraz ułatwia oddychanie. Zabawa na świeżym powietrzu jest bardzo ważna dla odporności dziecka, ale także pozytywnie wpływa na cały jego rozwój.

**Na apetyt dla dziecka**

Zabawy na dworze pozytywnie wpłyną nie tylko na odporność dziecka ale także na jego apetyt. Regularny ruch dziecka na świeżym powietrzu usprawni krążenie krwi oraz wzbudzi apetyt u dziecka przez co maluch nabierze siły i sprawności. Jeśli dziecko jest alergikiem bardzo wskazane jest na ferie zimowe zabrać malucha w góry, gdzie ostre górskie powietrze pozytywnie wpłynie na wszelkie infekcje układu oddechowego dziecka.

**Temperatura i wilgotność powietrza**

O odporność dziecka możemy dbać także w domu. Dlatego też ważne jest aby pamiętać o zachowaniu odpowiedniej temperatury powietrza w pomieszczeniach, w których na co dzień przebywa dziecko. Kiedy temperatura w domu jest wyższa w powietrzu, jest mniej wilgoci. Powoduje to wysychanie śluzówki w buzi i nosku malca przez co nasi podopieczni są bardziej narażeni na wszelkie bakterie i mikroorganizmy. Aby zachować odpowiednią wilgotność powietrza w domu temperatura powinna utrzymywać się w granicach 19-22 stopni Celsjusza. Ważne jest także regularne wietrzenie mieszkania, także zimą.

**Ubieranie dzieci**

Bardzo częstym błędem popełnianym przez rodziców jest zbyt przesadnie ubieranie dzieci w myśl zasady, że lepiej jest się przegrzać niż marznąć. Intencje rodziców w tym wypadku są jak najlepsze, jednak może to się odbić na zdrowiu malucha - a te jest przecież dla nas najważniejsze. Niewłaściwa termoregulacja ciała powodująca przegrzanie organizmu może prowadzić do powstawania kłopotliwych infekcji osłabiających układ odpornościowy malca. Najrozsądniej jest aby ubranka dziecka oraz bielizna była wykonana z naturalnych włókien, które pozwolą skórze oddychać. Z kolei warstwowe nakładanie ubrań pozwoli stworzyć izolacyjną warstwę, która pozwoli w utrzymaniu stałej temperatury ciała. Ubranie dziecka ma przede wszystkim chronić malca przed zimnem i zapewniać swobodne poruszanie się. Jednak czasem rodzice przesadnie dbając o wygląd swoich pociech czynią z przedszkola rewię mody.

**Nakrycie głowy**

Podczas jesiennych i zimowych spacerów z dzieckiem niezbędnym elementem ubioru malca są czapka, szalik, rękawiczki oraz ciepłe obuwie. Powszechnie wiadomo, że najwięcej ciepła z organizmu ucieka przez głowę oraz stopy dlatego też rodzice dbający o odporność swoich dzieci powinni zwracać na to uwagę szczególnie. Wskazane jest w bardzo mroźne dni posmarowanie buzi malca kremem do twarzy przeznaczonym specjalnie dla dzieci. Po powrocie ze spaceru ważne jest aby rozgrzać dłoni i stopy dziecka.

*opracowała mgr Małgorzata Dłużniewska*