

Проектная деятельность

«Будь здоров!» (профилактика ОРЗ и ОРВИ)

Тип проекта: информационный, практико-ориентированный.

Участники: участники педагогического процесса: дети, воспитатели, родители МБДОУ ДС № 275.

Продолжительность: краткосрочный (ноябрь, декабрь).

Актуальность: с конца сентября наблюдается сезонный подъем заболеваемости ОРВИ – острая респираторная вирусная инфекция, и ОРЗ – острое респираторное заболевание. Повышение заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями в осенний период обусловлено в первую очередь погодными условиями: понижением температур воздуха, снижением солнечной инсоляции, более низкой двигательной активностью, дефицитом витаминов и микроэлементов.

Еще одним важным фактором будет окружение. Общественный транспорт, детский сад, школа, да даже посещение магазинов, парков аттракционов и представлений для детей. Понимание того, что ОРЗ и ОРВИ передается другими людьми важный момент для понимания принципов профилактики. Например, вы вернулись домой с работы, почувствовали легкое недомогание, пару раз чихнули, пару раз кашлянули и на следующий день забыли об этом. Ваш организм справился с болезнью, но возбудитель проник в дом и его количества могло оказаться достаточно для того, чтобы заболел ребенок.

Избежать болезней можно только спрятавшись в стерильном помещении-это нереально. Поэтому основной задачей каждого должна стать профилактика заболевания.

Однако, какие бы методы сохранения и укрепления здоровья ни использовались, ожидаемого эффекта не будет, если у самих детей не сформированы потребности в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью, не выработаны умения и навыки к совершенствованию своего физического состояния. Поэтому мы считаем, что тема нашего проекта актуальна и социально значима.

Цель: вести здоровый образ жизни, придерживаться строгого распорядка дня, одевать ребенка по погоде, в рационе питания должно быть много свежих овощей и фруктов, следить за соблюдением гигиены, чтобы укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний.

Задачи:

1. Формировать потребности в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью
2. Дать представление родителям о значимости профилактики ОРЗ и ОРВИ.
3. Расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей и выработать умения и навыки к совершенствованию своего физического состояния.
4. Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

Выполнение проекта:

В работе с детьми:

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- * Профилактическая утренняя гимнастика.
- * Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»
- * Воздушное контрастное закаливание.
- * Прогулки на свежем воздухе, подвижные игры.

БЕСЕДЫ:

- Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».
- «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу». (Приложение №1)
- "Беседа о здоровье, о чистоте" Решение провокационных вопросов, проблемных ситуаций (Приложение № 2)
- Встреча с «Витamiном», который рассказывает о значении питания в жизни человека (дидактические игры)
- Беседа-игра, включающая прибаутки, используемые при мытье рук умывании (потешки) (Приложение № 3)

Досуг:

- Физкультурное занятие "В стране здоровья".
- Вечер развлечения: «Мой веселый звонкий мяч» (Приложение № 4)

ИГРЫ:

- Сюжетно ролевые игры: «Поликлиника», «Аптека»...

- Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание), упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и др.
- Организация на воздухе подвижной игры «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т.д.
- Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье.
- Заучивание пословиц, поговорок о здоровье. (Приложение № 6)
- Чтение худ. литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», "Вовкина победа" А. Кутафин и др.
- Выставка рисунков о спорте. (Приложение № 7)

В работе с родителями:

- консультация: «Нестандартное спортивное оборудование»
- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т.д.
- Информация «Профилактика простуды и гриппа» (Приложение № 8)
- Выставка семейных газет «Мама, папа я – спортивная семья»

Ожидаемые результаты проекта

Данная работа с родителями и детьми группы показывает, что в ходе освоения проектной деятельности возрастает познавательный интерес к профилактике заболевания, что способствует формированию основ здорового образа жизни, сформированы потребности в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью, выработаны умения и навыки к совершенствованию своего физического состояния. Улучшение работы по взаимодействию с родителями, активизация позиции родителей как участников педагогического процесса детского сада.

Приложение № 1.

Беседа: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».

ЦЕЛЬ: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.
- А в каких продуктах есть витамины?
- Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.
- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

*Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

*Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

*Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

*Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

- Я прочитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»
- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3.Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Приложение № 2.

Использование игровых ситуаций в повседневной жизни в формировании понятий о здоровом образе жизни.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. (беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

- Дети должны уметь правильно умываться.

- Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков используем художественное слово. Например, отрывки из сказки Чуковского "Мойдодыр" и т.п.)

Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!
О микробах:

Они очень маленькие и живые (рисунок).
Они попадают в организм и вызывают болезни.
Они живут на грязных руках.
Они боятся мыла.
Микроб - ужасно вредное животное,
Коварное и главное щекотное.
Такое вот животное в живот
Залезет - и спокойно там живет.
Залезет шалопай, и где захочется
Гуляет по больному и щекочется.
Он горд, что столько от него хлопот:
И насморк, и чихание, и пот.
Вы, дети, мыли руки перед ужином?
Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным
Постой-ка, у тебя горячий лоб
Наверное, в тебе сидит микроб!
Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов и делаем вывод,
который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть
руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.

-Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов? (есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды).

- Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

- Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

- Почему так говорят: "Береги здоровье смолоду".

По утрам зарядку делай
Будешь сильным,

Будешь смелым.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

- Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, , чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

- обыгрывание ситуации "В гости к Мишутке" и "Винни-Пух в гостях у Кролика",
- рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!"

Отсюда вывод:

Нельзя :

- пробовать все подряд
- есть и пить на улице
- есть немытое
- есть грязными руками
- давать кусать
- гладить животных во время еды
- есть много сладкого.

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

(Для лучшего запоминания использовать художественное слово)

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.
Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Приложение №3.

Потешки при умывании.

Водичка-водичка,
Умой Настино личико,
Настя кушала кашку,
Испачкала мордашку.
Чтобы девочка была
Самой чистенькой всегда,
Помоги, водичка,
Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, лады
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.

Чище мойся, воды не бойся!
Кран откройся, нос умойся!
Мойтесь сразу оба глаза!
Мойтесь уши, мойся шейка!
Мойся шейка, хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся,
грязь смывайся,
Грязь смывайся!

От водички, от водицы

Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!

Катя умывается,
Солнцу улыбается!

От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!
Катя умывается,
Солнцу улыбается!

Водичка, водичка,
Умой Лешино личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем, да-да-да
Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-ножку.
Лейся, лейся, лейся
По-сме-лей -
Катя умывайся веселей.

Мыло душистое, белое, мыльное,
Мыло глядит на грязнулю с
ухмылкой:
Если б грязнуля вспомнил про мыло –
Мыло его,
Наконец, бы отмыло.

Приложение № 4

Вечер развлечения:

"Мой весёлый звонкий мяч"

Программное содержание:

- Учить детей составлять описательный рассказ – загадку, используя схему,
- Познакомить детей с историей появления и видоизменения мяча, происхождением слова «мяч»,
- Обогащать словарь детей прилагательными и глаголами,
- Уточнить знания детей о правилах безопасности при игре с мячом,
- Упражнять в умении ориентироваться на плоскости,
- Воспитывать потребность ребенка получать новую информацию о знакомых предметах.

Оборудование:

Мячи, картинки (демонстрационные) с изображением разных видов мячей; зеленые листы бумаги с разметкой футбольного поля, футбольные мячи из крышек; разрезные картинки мячей (пазлы), схема описательного рассказа об игрушке.

Предварительная работа:

Наблюдение за мячом и его свойствами.

Загадывание загадок, чтение стихотворений о мяче.

Ход занятия:

I. Введение в тему занятия.

Собираем пазлы.

- Что получилось?
- О чем сегодня будем говорить?
- Хотите узнать что-то новое о мячах?

II. Рассказ воспитателя об истории появления мяча.

1. Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек. Придумали его много – много лет назад.

В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Девушки шили мячики из мягких подушечек,

а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, или бубенчики, получался одновременно мячик и погремушка.

2. Показ мячей.

а) Вот такие веселые, звонкие, мягкие мячи шили девушки (2 мяча).

б) А этот мяч называли «попинушка»

- Как вы думаете, почему его так называли? (для игры ногами)

в) Этот мяч древнерусский, носил название «пенек»

- Почему?

г) А этот «китайский» мяч.

- Почему его так называли? (его обшивали шелковыми нитками, был первым привезен из Китая).

III. Современность.

1. Современные люди научились надувать мяч воздухом. В настоящее время существует множество самых разных мячей. Но они все имеют одну форму.

- Какую? (круглую)

- Слово «мяч» произошло от слова «мягкий, мякиш», т.е. мягкий шар.

2. Делают мячи из разных материалов

Д/игра «Угадай на ощупь» (не заглядывая в мешок определить из какого материала сделан мяч).

3. Для каждой спортивной игры существует свой мяч.

Д/игра «Что можно делать с мячом?»

(играть, пинать, подбрасыватьБросаю мяч ребенку, называет действие и возвращает обратно).

IV. Составление рассказов.

В обруче лежат несколько мячей, глазами выберите один из них и с помощью этой схемы – помогалочки, расскажите о нем, а мы должны угадать о каком мяче шел рассказ (2-3 рассказа, оценка- выделить в каждом рассказе что – то особенно интересное).

V. Задание на ориентировку на плоскости.

- Хотите поиграть в футбол?

Д/игра «Мяч на поле».

- Подойдите к столам, рассмотрите ваше футбольное поле, возьмите «мяч» в руки.

Итак:

Положите мяч в центр поля.

Мяч отправляется в левый верхний угол.

Гол! Мяч в правых воротах.

Положите мяч в центр поля.

Мяч в правом нижнем углу.

Мяч в правом верхнем углу.

Гол! Мяч в левых воротах.

Мяч в левом нижнем углу.

VI. Правила по технике безопасности при игре с мячом.

- От игры с мячом могут случаться и неприятности, если забыть правила безопасности.

- Как приучит мяч быть послушным?

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему? Мяч может их разбить.

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему? Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему? Это испортит мяч.

VII. Заключительная часть.

- Эту коробку мне передали дети подготовительной группы.

- Что же за секрет приготовили дети?

- Надуйте воздухом.

- Что получилось? (легкий, бумажный, безопасный мяч).

- Хотите поиграть? (дети играют, занятие заканчивается).

Приложение № 6

Пословицы и поговорки про здоровье и спорт.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Приложение №8

11 способов профилактики простуды и гриппа.

№ 1. Мытье рук предотвращает распространение микробов.

Большинство вирусов гриппа и простуды распространяются при прямом контакте, через грязные руки. Если больной гриппом чихнул, прикрывая рот рукой, а затем коснулся этой рукой телефона, ручки крана, стакана, вирусы попадают на эти предметы. Микробы сохраняют жизнеспособность до нескольких часов, в некоторых случаях – недель, до тех пор, пока снова не попадут в организм восприимчивого человека через те же предметы обихода. Простое действие, заключающееся в протирании рук под теплой водой с мылом, смывает потенциально опасные бактерии и вирусы с рук, и это – самый простой путь предотвратить распространение вирусных и бактериальных инфекций. Поэтому, мойте руки чаще. Или, используйте спиртосодержащие дезинфицирующие средства для обработки рук.

№ 2. Сбалансированная пища, богатая витаминами.

Питание ребенка должно обеспечивать его всеми питательными веществами, витаминами и минералами необходимыми для роста и развития. Недостаток одного или нескольких питательных элементов подрывает работу иммунной системы и ослабляет иммунную защиту ребенка. Следует подчеркнуть, что качество питания напрямую зависит от его разнообразия. Только разнообразное питание (продукты растительного и животного происхождения) может дать ребенку весь спектр необходимых ему питательных элементов.

Ешьте пищу, богатую фитохимическими веществами.

«Фито» означает «растительный». Естественные химические вещества в растениях насыщают пищу витаминами и ускоряют обмен веществ. Так что, отложите витаминные добавки, ешьте темно-зеленые, красные, желтые овощи и фрукты.

Ешьте йогурт.

Некоторые исследования показали, что ежедневное употребление чашки обезжиренного йогурта сокращает восприимчивость к вирусам гриппа и простуды на 25%. Учёные полагают, что полезное действие связано с активацией иммунных механизмов, благодаря бактериям, содержащимся в йогурте.

№ 3. Пейте больше жидкости.

Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой влагой.

№ 4. Регулярно выполняйте физические упражнения , включив в режим дня регулярные занятия физкультурой.

Доступные упражнения в регулярных занятиях физкультурой детей и взрослых является полноценным физическим развитием и поддержанием высокого уровня умственной и физической работоспособности. Необходимо помнить, что движение – это жизнь, а физическая активность больного – ключ к его исцелению.

Избыток и недостаток физической активности плохо сказываются на иммунитете.

При регулярных занятиях физкультурой активизируется выработка естественных иммунных клеток организма, убивающих вирусы.

№ 5.Проветривание.

Выгонять вирусы из помещений. Как бы это смешно не звучало, но избавиться от инфекции довольно просто. Для этого помещение нужно регулярно проветривать, днем полностью открывать шторы, позволяя солнечным лучам убивать микробов на поверхностях. Нужно держать помещение в чистоте, особенно безжалостно расправляться с пылью, делать не только сухую, но и влажную уборку. Особое внимание стоит обратить на игрушки и компьютеры, которые нужно обязательно протирать.

№ 6.Закаливание- как средство повышения иммунитета.

Эффективным средством повышения иммунитета у детей и взрослых считается закаливание. Закаливание детей следует проводить в виде игры, начиная с 3-4 летнего возраста. Ни в коем случае нельзя принуждать ребенка к закаливанию или проводить процедуры против его воли. Закаливания начинают с утренней гимнастики. Очень важно чтобы на момент занятий ребенок был бодрым и выспавшимся. Одновременно с ребенком упражнения должны делать и родители (ребенок учится у родителей). После 10-15 минут легких общеукрепляющих упражнений можно перейти к водным процедурам: растирание торса, рук и шеи водой в течение 3-4 минут (сначала можно и меньше). Сначала для водных процедур используют воду комнатной температуры (22-25 С). Затем температуру воды постепенно снижают (до 18-16 С и ниже). После растираний водой кожу насухо промокают полотенцем и растирают до появления чувства теплоты. Во

время водных процедур следует следить, чтобы ребенок не замерз. После водных процедур оденьте ребенка в теплую одежду (лучше всего подойдет негрубый шерстяной свитер).

Также необходимо повышать сопротивляемость организма закаливанием-прогулками на свежем воздухе.

№ 7. Посещайте сауну.

Учёные не пришли к единому мнению по поводу роли сауны в профилактике простуды. Однако, в одном немецком исследовании, проведённом в 1989 году, учёные обнаружили, что люди, парящиеся в сауне дважды в неделю, в два раза реже болеют гриппом и простудой. По одной из теорий, при вдыхании пара температурой выше восьмидесяти градусов, вирусы гриппа и простуды погибают.

№8.Приём поливитаминов.

Использование поливитаминовых препаратов для повышения иммунитета. Многочисленные исследования показали, что состояние иммунной системы организма и сопротивляемость организма к инфекциям во многом зависит от поступления в организм достаточного количества витаминов и минералов. Дети, как известно, нуждаются в больших количествах витаминов и минералов, чем взрослые (эти вещества интенсивно тратятся на процесс роста) и потому в большей степени подвержены риску развития гиповитаминоза с последующим иммунодефицитом. Ввиду этого для неспецифической стимуляции иммунитета у детей рекомендуется использовать адаптированные для детей поливитаминовые препараты. Поливитамины следует принимать в периоды наибольшего риска развития гиповитаминоза (зима-весна). Выбор конкретного поливитаминового препарата лучше обсудить с врачом педиатром, наблюдающим ребенка.

Принимать витамины С,А,В в течение 30 дней. Ежедневно аскорбиновую кислоту в зависимости от возраста.

Принимать экстракт элеутерококка 30 дней. Взрослые по 20-30 капель x 2-3 раза в день, дети- 1-2 капли на год жизни x 2 раза в день при подъеме заболевания (ноябрь-декабрь); настойку аралии по 1-2 капли на год жизни 1 раз в день в течение 2-3 недель. Афлубин –детям до 1 года по 1 капле, от 1 года до 12 лет 3-5 капель 2 раза в день в течение 3-х дней (экстренная), в течение 3 недель (предупредительная);

№ 9.Использование медицинских масок.

Снизит вероятность контакта с вирусом. Маски не могут защитить полностью, но какую-то часть вирусов они задержат. Если порция инфекции будет небольшой, то организму легче будет справиться с ней. По возможности стоит избавиться от лишних контактов, особенно с больными людьми. Понятно, что больные ОРЗ есть

езде, особенно в прохладное время года, но свести не нужные контакты к минимуму необходимо.

№ 10.Прививка от гриппа.

Идеальный вариант защиты – вакцинация. Эффективность применения вакцины составляет 80%. Вакцинацию против гриппа лучше проводить перед началом гриппозного сезона.

№ 11. Психо- эмоциональная атмосфера в семье.

Условия жизни ребенка, психо-эмоциональная атмосфера в семье, в детском саду и школе, уют и обустроенность быта определяют качество жизни ребенка, а значит и уровень развития его иммунной системы. Здоровым может быть только тот ребенок, который помимо всех необходимых продуктов питания получает и родительскую любовь, ласку и заботу.