

прогулке желательно иметь с собой сменные варежки и носки. Хорошо бы приобрести термостельки, возможно, термобелье.

**«Погода» в доме.** Следите за тем, чтобы дома не было слишком жарко. Оптимальная температура – 18-20 градусов. В то же время не допускайте сухости воздуха, который зимой часто бывает в квартирах из-за батарей отопления. В этой ситуации выручит увлажнитель воздуха. Вовремя проветривайте помещения, но не допускайте сквозняков.

**Зарядка плюс дыхательная гимнастика** отлично тренируют бронхолегочную систему. В Интернете несложно найти дыхательную гимнастику, соответствующую возрасту ребенка. Делайте не весь комплекс, а 2-3 упражнения, но каждый день!

Освойте простые приемы массажа либо обратитесь к специалисту. По возможности хорошо бы два раза в год проводить ребенку полноценный курс общего массажа. Купите или сделайте дома ортопедический коврик, по которому полезно ходить босиком. Можно

также стоять на нем, пока ребенок умывается и чистит зубы.

**Следите за осанкой.** Не допускайте, чтобы ребенок сутулился. Очень полезно плавание. Если нет возможности ходить в бассейн – пусть имитирует в игровой форме дома на полу, как будто он плавает, загребая руками. Это и весело, и полезно, поскольку при этом хорошо работает плечевой сустав.

**Как можно меньше гаджетов.** Не запрещайте, но ограничивайте игры в телефоне, планшете. У детей быстро портится зрение из-за неудобной позы и частых наклонов головы. Уже у малышек появляются мышечные зажимы шейно-воротниковой зоны, а это нарушает работу сосудов головного мозга. Появляются невнимательность, утомляемость, даже головные боли.

**Не забывайте про витамины.** Ребенок должен принимать витамин D, сезонные витамины и микроэлементы – дозировку подбирает лечащий врач. Проверьте гемоглобин. Если есть анемия, дефицит железа, педиатр также назначит лечение.

И, наконец, если ребенок часто и долго болеет простудными заболеваниями, с осложнениями, важно исключить аллергию, проверить аденоиды. Аллергический ринит и аденоиды под маской простуд и ОРВИ очень часто могут быть просто незамеченными.

**Психосоматика.** А может, ребенок просто не хочет ходить в садик? Здесь очень важен положительный настрой дома. Если малыш часто и долго болеет, вполне возможно развитие психосоматических заболеваний, когда таким образом он неосознанно привлекает внимание родителей. Не пропускайте симптомы тревожности у своих детей. В некоторых случаях очень помогают детские психологи. Их профессиональную помощь тоже нельзя исключать.

Это те моменты, которые вполне могут учитывать родители часто болеющих детей. Хотя в каждом конкретном случае необходимо показать его педиатру. Только не занимайтесь самолечением, чтобы не пропустить серьезной патологии.

**Марина МЯГКОВА,**  
врач-педиатр.

**Детство – чудная пора. Каждый день не похож на другой благодаря огромному фонтану эмоций.**

Чего не скажешь про детство современных детей. Их внимание полностью захвачено гаджетами, активные забавы в компаниях заменились «развивающими» играми в компьютере. Исчез привычный для нас детский румянец на пухленьких щечках, на смену ему пришла бледность фарфоровой статуэтки. Исчезли блеск в глазах и тяга к познанию. Дети стали рабами смартфонов, они, как зомби, с воспаленными от утомления глазами про-

ходят уровень за уровнем в «интересной» игре, губящей их здоровье. «Если так делают все, значит, так буду делать и я», – думает ребенок. Но ведь раньше

было у моего папы. Оно выпало на 70-80-е годы. В то время с детьми не нянчились, как сегодня, и они рано становились самостоятель-

лась память. Остальное – пустяки.

Было еще очень много интересных случаев и историй, которые папа вспоминал и с удовольствием рассказывал мне. А что будут рассказывать современные дети своим детям? Как потеряли зрение в семь лет? Или как заработали сколиоз и ожирение от недостатка активности? Подумаешь о том, что будет дальше, и становится не по себе. А что, если дальше будет только хуже?..

**Адрес: Калашниковой Яне Сергеевне, 140221 Московская обл., Воскресенский р-н, пгт им. Цюрупы, ул. Заречная, д. 34.**

## У папы было детство...

этого не было! Дети сами придумывали себе развлечения и отлично проводили время на пользу не только моральному и физическому здоровью. Никто не сидел за компьютерами часами.

Мне 15 лет, и я считаю, что самое классное дет-

ство было у моего папы. Оно выпало на 70-80-е годы. В то время с детьми не нянчились, как сегодня, и они рано становились самостоятельными. И пока родители были заняты на работе, их чада проводили время, как могли, развлекались, как умели, и гуляли, где хотели. Да, были синяки от драк за ценный клад – набор пуговиц, марок и значков. Зато было весело, зато оста-