



# STIPRAUS IMUNITETO ABC

REKOMENDACIJOS TĖVAMS / GLOBĖJAMS IR  
PEDAGOGAMS KAIP STIPRINTI VAIKŲ IMUNITETĄ

Žiemos metas nėra kliūtis palaikyti sveiką kūną ir stiprų vaikų imunitetą. Dalijamės patarimais, kurie suteiks idėjų, kaip įvairiapusėškai leisti laiką, atnaujinti įpročius ir likti sveikiems Jūsų vaikams.

1

## ORGANIZMO GRŪDINIMAS

- Nuolat vėdinkite kambarius.
- Neaprenkite vaikų per šiltai, kad nesuprakaituotų ir išėję į lauką neperšaltų.
- Namų aplinkoje leiskite vaikams kartais palakstyti su plonais drabužiais.
- Didesnius vaikus galima grūdinti ir kontrastiniu dušu: mažinant temperatūrą, pradėdant nuo kojų arba leidžiant įlipti į žemesnės temperatūros vandenį.

2

## SVEIKATAI PALANKI MITYBA

- Į vaikų racioną įtraukite kuo įvairesnių spalvų šviežių vaisių ir daržovių, kadangi kiekviena spalva suteikia skirtingą naudą organizmui.
- Vaikai turi gerti pakankamai skysčių: vandens, žolelių arbatos.
- Teikite pirmenybę produktams be pridėtinio cukraus (100 g produkto turėtų būti iki 5 g cukraus).

3

## KOKYBIŠKAS MIEGAS

- Vaikams miegas ypač svarbus nuo 21.30 iki 1–2 val. nakties.
- Šiomis valandomis yra aktyvūs augimo, miego hormonai ir kitos biologiškai svarbios medžiagos, vaiko normaliam augimui, vystymuisi bei imuniteto formavimuisi.

4

## GRYNAS ORAS IR FIZINIS AKTYVUMAS KIEKVIENĄ DIENĄ

- Vaikams kiekvieną dieną bent valandą reikėtų užsiimti vidutinio intensyvumo fizine veikla gryname ore.
- Rekomenduojamos veiklos: šokiai, vaikščiojimas, komandiniai žaidimai, šiaurietiškas ėjimas ir kitos aktyvios veiklos.

5

## BENDRAVIMAS

- Vaikas, patirdamas stresą, ne visada apie jį pasakoja. Stenkitės kiekvieną dieną bent kelias valandas skirti tiesioginiam bendravimui su savo vaiku.
- Pavyzdžiui: kartu valgykite, skaitykite knygas, žaiskite stalo ar kitus žaidimus.

6

## HIGIENOS ĮPROČIAI

- Skatinkite vaiką plautis rankas su muilu bent 20 sekundžių prieš kiekvieną valgį, išsipūtus nosį, grįžus iš lauko, pasinaudojus tualetu ir palietus nešvarius paviršius.
- Keiskite dantų šepetėlį kas 3 mėnesius, o persirgę peršalimo ar kitomis ligomis – iškart.