

Budování obranyschopnosti u dětí

Obranyschopnost neboli imunita je mechanismus, který má za úkol udržovat rovnováhu vnitřního prostředí u člověka a s tím spojenou ochranu před různými škodlivinami. Škodlivinami mohou být viry, bakterie, plísně, paraziti, alergeny a také vnitřní vlivy, to jsou odumřelé nebo nádorové buňky. Dobrá imunita zajišťuje snadnější překonávání nemocí, se kterými se děti setkávají v průběhu celého roku. V zimním období je nemocnost vyšší, zejména u dětí, které docházejí do mateřské školy. U dětí se obranyschopnost teprve buduje, je tedy vhodné její vývoj podporovat. Mezi základní způsoby patří správná životospráva – dostatečný příjem tekutin, vyvážená strava, přiměřená pohybová aktivita, dostatek spánku, pravidelný pobyt na čerstvém vzduchu v přírodě za každého počasí. Velmi důležité je pravidelné otužování dítěte, protože otužilé dítě je rozhodně méně nemocné. Otužilost podporujeme vhodným oblékáním dítěte jak doma, tak venku, spánkem při otevřeném okně, plaváním, saunováním. Je třeba dbát, aby děti neměly prochlazené nožky. Pokud včas dětem nožky po prochlazení zahřejeme, například nožní koupelí s následnou jemnou masáží nožek, nebývají děti tak často nachlazené.

Kromě fyzických aktivit při otužování je důležité zajistit dětem psychickou pohodu, zabránit stresům, které negativně ovlivňují

obranyschopnost organismu. Dodržovat pravidelný režim dne a týdne, nespěchat zbytečně na vývoj, protože každé dítě má svoje tempo při zrání. Opakované lehké infekce, zejména horních dýchacích cest, například rýma, jsou v dětském věku běžné. Důležitější než počet infekcí je jejich charakter, závažnost a trvání, vznik komplikací. Vážné infekce mohou signalizovat poruchu imunity, kdy je vhodné vyšetření pediatrem. Po dohodě s pediatrem se může podpořit obranyschopnost používáním přípravků na podporu imunity. Často vidím, že rodiče dětem dávají různé vitamínové přípravky, ale nedodržují opatření, která jsou v článku zmiňována. Dnes chce každý užívat takový lék, aby byl druhý den zdravý. Je třeba připomenout, že každá nemoc potřebuje svůj čas a trpělivost, také důležitost rekonvalescence se nesmí podceňovat. Pokud vše správně pochopíme, bude naše péče o podporu vývoje obranyschopnosti úspěšná.

Projekt Zdravý životní styl nabízí rodičům předškolních dětí zdarma odborné přednášky a rady přímo v mateřských školách. Dále nabízí rodičům písemné odpovědi na konkrétní problémy při výchově předškolních dětí. Své dotazy pošlete na: www.zdravyzivotnystyl-zatec.cz.

Projekt realizuje Občanské sdružení Vzdělávací centrum Podkrušnohoří Žatec.

**Tento projekt je spolufinancován
Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.**