

7 padomi, kā palīdzēt bērnam pavadīt ziemu veselam

Kurš gan nav vecākus dzirdējis sakām: mans bērns visu ziemu slimo, vienu nedēļu aiziet uz bērnudārzu, pēc tam atkal divas nedēļas guļ mājās slims. Visbiežāk šo dzirdam tieši no pirmsskolas vecuma bērnu vecākiem, tāpēc Mazo ekspertu skola (www.mazoekspertuskola.lv) sadarbībā ar pediatri Annu Birku iesaka 7 rotaļīgus padomus, kā ziemā stiprināt imunitāti un palīdzēt bērniem būt veseliem.

„Dažkārt pašsaprotamas un vienkāršas patiesības, kas tiek pārdomāti realizētas, ļauj izvairīties no veselības problēmām,” saka A. Birka, papildinot, ka „sākt var vienmēr un arī ar maziem soļiem, piemēram, ikdienas telpu vēdināšanas rituālu pirms naktsmiera, apņemšanos mazgāt rokas 3 reizes biežāk un lieki neizvairīties no aukstu dzērienu lietošanas vai kalendārā ieplānotu iknedēļas brīvdienu izbraucienus pie dabas, neraugoties uz laikapstākļiem”.

1. **Spēlējieties svaigā gaisā.** Vecāki un bērnudārzu skolotāji mēdz samazināt bērnu laukā pavadīto laiku ziemā. „Šodien nedaudz smidzina, ir samācies vai vējš pārāk ass – laukā neiesim. Tomēr jāiet ik dienas! Motivējiet sevi un ejiet ārā, pie mājas, uz mežu, jūru vai tūrisma pārgājienā,” saka A. Birka. Meklējiet idejas Mazo ekspertu skolā, piemēram, <http://www.mazoekspertuskola.lv/cards/view/127>.
2. **Mājās – basām kājām.** „Netuntulējiet” un neļaujiet saskrāpēt. Ģērbiet bērnu atbilstoši laika apstākļiem: ap „0” grādiem – mazāk, nekā „- 15” grādos, pie tam atcerieties, ka bērni ir aktīvi un kustīgi. Ja braucat ar auto, tad noģērbiet bērnu vai arī nekarsējiet auto. Mājās ļaujiet arī ziemā skriet pa dzīvokli basām kājām.
3. **Auksts ir labs!** Nebaidieties dot bērnam produktus, kas tikko izņemti no ledusskapja, nav nepieciešamības tos sildīt. Ja esat to visu laiku darījuši, pieradiniet pakāpeniski. „Angīnas slimniekiem dažkārt pēc slimības nozīmēju „saldējuma diētu” – saldēta sula, saldēts jogurts vai augļi katru dienu pēc slimības beigām. Angīna vai bronhīts ir vīrusu izraisītas saslimšanas, kam ir mazs sakars ar to, ka bērns ko aukstu apēdis,” saka A. Birka. Izmēģiniet kokteiļus ar aukstu jogurtu no Mazo ekspertu skolas <http://www.mazoekspertuskola.lv/cards/4#page-3>.
4. **Roku mazgāšana tiešām palīdz.** Higiēnas noteikumu ievērošana ir svarīga visu gadu, taču vīrusu sezonā labāk rokas mazgāt biežāk. Mitrās salvetes ir laba alternatīva, ja nav pieejams ūdens. „Patiesībā bērniem patīk mazgāt rokas, viņi to uztver par sava veida rotaļu un labprāt iesaistās. Vecākiem tikai ir jāspēr pirmais iedrošināšanas solis,” saka A. Birka. Ja bērns tomēr vilcinās, piedāvājiet spēli, piemēram, sacentieties, kurš ar rokām uztaisīs lielāku ziepju burbuli vai kurš radīs vairāk putu.
5. **Gatavojiet ķiploku grauzdiņus.** Ziemā svaigas un saldētas ogas un augļi ir ļoti svarīgi, jo var aizstāt mākslīgos vitamīnus un kļūt par būtisku vitamīnu un mikroelementu avotu. Pārāk nepaļaujieties uz importētajiem augļiem, vietējie dārzeņi vai no vecmāmiņas dārza sasaldētās ogas ir visvērtīgākās. „Ziemā vairāk bērnu ēdienā iekļaujiet ķiplokus un sīpolus. Tos var pievienot zupām vai arī

pagatavot ķiploku grauzdiņus – nepieciešams nedaudz sviesta, sasmalcināts ķiploks un zaļumi,” saka A. Birka.

6. **Dejojiet, slēpojiet un aktīvi rotaļājieties.** Ļoti labas ir jebkādas aktivitātes brīvā dabā – slēpošana, slidošana. Taču tikpat nozīmīgas ir arī iekštelpās realizējamās – peldēšana, dejošana, vingrošana vai rotaļas. Tas viss attīsta bērnu un stiprina imunitāti. Bērni pēc dabas ir dažādi, kāds ir kustīgāks, kāds mazāk aktīvs – vecāku uzdevums ir pārdomāti piedāvāt papildus iespējas.
7. **Medikamenti – īpašiem gadījumiem.** „Mūsdienu tendence ir vecākiem pārspīlēt ar medikamentu lietošanu, es pat to brīžiem sauktu par bērnu neapzinātu „zāļošanu”. Tāpēc aicinu vecākus par medikamentu lietošanu vienmēr konsultēties ar savu pediatru, lai pieņemtu pareizāko lēmumu,” aicina A. Birka.

Par Mazo ekspertu skolu

Mazo ekspertu skola www.mazoekspertuskola.lv ir Latvijas vecākiem domāts unikāls tiešsaistes resurss, kur atrodami praktiski materiāli pirmskolas vecuma bērnu galveno prasmju attīstīšanai ar mērķi audzināt patstāvīgus, loģiski domājošus un neatkarīgus bērnus. Interneta platforma tika atklāta šī gada maijā. Pieejamie materiāli galvenokārt ir krāsojami uzdevumi latviešu valodā. Uzdevumi attīsta bērnu valodu, loģisko domāšanu, emocionālo inteliģenci, uztveri, izpratni par veselīgu dzīvesveidu un uzturu, tāpat tie ir ērts resurss vecākiem ierosmei pavadīt laiku kopā ar 2-6 gadus veciem bērniem.

Plašāka informācija:

Evita Bille

DANONE Sabiedrisko attiecību konsultante Baltijas valstīs

+371 67201460, +371 29448051

evita.bille@ka.lv