



Családok a családokért:

interaktív közművelődési szerepvállalás a cselekvő és értékteremtő családi együttműködések megteremtése érdekében

BESZÁMOLÓ

Kedvezményezett neve:	VOKE Csomópointi Művelődési Központ
Helyszín	5000 Szolnok, Jubileum tér 1/a.
Foglalkozás dátuma	2020. január 11.

Foglalkozás Témája	Téli immunerősítés
--------------------	---------------------------

A 2020-as év első foglalkozásán a téli immunerősítés témájára fókuszáltunk, miközben a gyerekek kötetlenül játszhattak.

Minden családnak megvannak a bevált módszerei arra, hogy miként erősítsék saját, illetve gyermekeik immunrendszerét. Az egyik anyuka elmesélte például, hogy amikor gyermeke bölcsődébe került, akkor alig járt a közösségbe, már le is betegedett. A háziorvos ajánlott egy immunerősítő készítményt, aminek az lett a vége, hogy a kicsi a kisebb megfázásokkal nagyon könnyen megbírkózott, de később súlyos tüdőgyulladás alakult ki nála. Ekkor az anyuka úgy döntött, hogy abbahagyják az immunerősítő készítmény szedését és inkább a kisebb betegségek legyűrésével erősödjön meg a gyermek immunrendszere.

A legtöbben vitaminokkal, fokozott zöldség és gyümölcsfogyasztással igyekeznek erősíteni a család immunrendszerét, de fontosnak tartják a helyes táplálkozást is.

A résztvevők több saját praktikát is megosztottak egymással, melyet már akkor alkalmaznak, ha a felsőlégúti tünetek jelentkeznek.