

# Сила воды: как школьнику укрепить здоровье

## Дети и подростки Кубани могут пройти бесплатный курс лечебных процедур

Конец лета и начало осени — самое подходящее время подготовить организм ребенка к предстоящим нагрузкам. Впереди холодный сезон, тяжелый учебный год, стрессы и умственное переутомление. Все это приводит к снижению иммунитета и частым заболеваниям. Но организм ребенка имеет огромные возможности противостоять различным болезням самостоятельно. Нужно только правильно использовать этот ресурс и вовремя пройти курс оздоровительных процедур. Сделать это можно не уезжая из города и не отрываясь от учебы.

### Помощь природы

В Центре восстановления здоровья «КБЛ» каждый ребенок от 4 до 18 лет может пройти бесплатный курс оздоровительных процедур по программе «Дети Кубани» до наступления периода сезонных заболеваний. Для этого необходимо иметь прописку в Краснодаре или Краснодарском крае.

Оздоровительный курс в «КБЛ» состоит исключительно из натуральных, природных «лекарств». В его основе минеральная вода из собственных источников, целебные грязи и безопасные физиотерапевтические процедуры. Детский организм очень чувствителен и требует осторожного вмешательства, поэтому оздоровительная программа назначается после осмотра педиатром и с учетом диагноза ребенка. Есть некоторые ограничения и противопоказания, о них расскажет специалист на приеме.

Чаще всего оздоровительный курс рекомендуется детям, страдающим аллергией, заболеваниями верхних дыхательных путей, плоскостопием, сколиозом, болезнями нервной системы, кожными заболеваниями, патологиями желудочно-кишечного тракта.

### Процедуры также будут полезны, если у ребенка:

- наблюдаются проблемы с адаптацией к новому школьному ритму;
  - плаксивость;
  - неусидчивость;
  - нарушение сна;
  - нарушение обмена веществ (подростковое акне, недостаток мышечной массы, ожирение);
  - плохой аппетит, нерегулярное питание и т. д.
- В рамках программы ежедневно ребенок будет посещать примерно 5–7 процедур. Ручной массаж, минеральные ванны, ЛФК в бассейне с йодобромной водой, КУФ, ингаляции, лазеро- и магнитотерапия, сеансы галокамеры, грязевые и парафиноозокеритовые аппликации — эти и многие другие оздоровительные мероприятия приносят неоценимую пользу школьникам и подросткам.

В результате курса улучшается состояние сосудов, нормализуется тонус мышц, разгружается опорно-двигательный аппарат, нормализуется сон. Минеральные ванны способны расслабляюще действовать на нервную систему, снижать уровень стресса, улучшать работу головного мозга. После процедур иммунная защита организма повышается, общее самочувствие ребенка становится лучше, а развитие рецидивов хронических заболеваний уменьшается.

Все это поможет школьнику легче справляться с умственными и физическими нагрузками, быть в хорошем настроении и меньше бояться сезонных заболеваний.

Все бальнео- и физиотерапевтические процедуры имеют накопительный оздоровительный эффект, который длится от 3 до 6 месяцев. По рекомендации врача курс можно проходить несколько раз в год. Продолжительность курса по программе «Дети Кубани» составляет 21 день, а прием специалистов ведется по предварительной записи.

### Взрослым — скидка

Для родителей и сопровождающих лиц в Центре восстановления здоровья «КБЛ» действует скидка 10% на все процедуры. Она предоставляется сопровождающим детей, проходящих лечение в рамках программы бесплатного оздоровления, скидка не распространяется на программы лечения. Это приятный бонус, которым могут воспользоваться взрослые и не только позаботиться о ребенке, но и укрепить свой организм.

**Узнать больше о программах оздоровления можно по телефону 8(861) 299 50 99.**

Для прохождения оздоровительного курса необходимо предоставить пакет документов в Управление по вопросам семьи и детства администрации г. Краснодар по адресу: ул. Кузнечная, 4 или через любое отделение МФЦ.

### Список документов:

1. Свидетельство о рождении или паспорт ребенка, если ему уже исполнилось 14 лет.
2. Паспорт одного из родителей
3. Справку по форме 070/у, ее можно получить в поликлинике или в Центре «КБЛ» бесплатно в удобное время. Если вы подаете заявление через МФЦ, то обязательно обратите внимание сотрудника центра, что адресат заявления — Управление по вопросам семьи и детства г. Краснодар.

И помните, к укреплению иммунитета школьника нужно подходить комплексно. Помимо программ оздоровления, необходимо следить за питанием ребенка, графиком сна, умеренными физическими нагрузками, положительными эмоциями, формированием правильных гигиенических привычек. Это поддержит защитные силы детского организма и поможет справиться с любым недугом.

## Бесплатное оздоровление детей по направлениям:

- плоскостопие
- нарушение осанки
- аллергия
- гиперактивность
- частые простуды и др.



г. Краснодар, ул. Герцена, 267  
**8 (861) 299-50-99**

ОАО «ЦВМР «Краснодарская бальнеолечебница». Лицензия: ЛО-23-01-014958 от 02.12.2020 г.

**kuban-kbl.ru**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.