

Консультация для родителей

«Сохрани здоровье осенью»

Здоровья ребёнка в любом возрасте - правильное питание, режим дня, смена умственных и физических нагрузок, отсутствие перегрузов, профилактика хронических заболеваний и укрепление иммунитета.

Гигиена — залог здоровья в любое время года. Ребенок должен чаще мыть руки, особенно перед едой.

Осенняя витаминизация детей.

- Начинайте прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном.
 - Приучите ребенка к чесноку и луку.
 - Пользоваться только своими личными вещами (носовой платок, вилка, ложка).
 - Важно одевать ребёнка по сезону.
 - Очищение и увлажнение воздуха. (упростит дыхание, повысит сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней).
 - Беседуйте с ребенком о правилах сохранения здоровья: тем более сейчас такое время, когда везде и всюду может атаковать **КОРОНАВИРУС!!**
- Начиная с сентября, увеличивается количество простудных заболеваний. Болезнь распространяется очень быстро воздушно-капельным путем. Вакцинироваться необходимо каждый год. Если привитый ребёнок заболел гриппом, то он защищён от тяжелых осложнений, само заболевание протекает гораздо легче.

Помните! Защитить Вас и Вашу семью от гриппа помогут современные высокоэффективные вакцины.

Желаем Вам здоровья.

