|  |  |
| --- | --- |
| https://phonoteka.org/uploads/posts/2021-05/1620166194_10-phonoteka_org-p-osennii-fon-dlya-vorda-11.jpgПамятка для родителей«Забота о здоровье ребенка осенью»Наступила осень. Холодно и сыро. Самое время задуматься, нам взрослым, как уберечь ребенка от болезней и укрепить иммунитет. В этом вам помогут несколько правил: * Гигиена — залог здоровья. Следите за чистотой рук и ногтей.
* Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе в независимости от погоды и времени года. Также медики советуют промывать нос солевыми растворами в качестве профилактики простудных заболеваний.
* Очень важным является соблюдение правильного режима дня, а именно отдыха и сна.
* Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить
 | сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.* Не укутывайте ребенка чрезмерно, он должен быть одет по погоде и не потеть.
* Питание ребенка – важный фактор для укрепления иммунитета, особенно осенью, в период урожая овощей и фруктов. А также необходимо регулярно есть продукты, которые богаты белками: птицу, рыбу, мясо.
* Умственные нагрузки должны сменяться умеренной физической активностью. Утренняя зарядка, уроки физкультуры, игры на улице, бассейн — все это пойдет только на пользу растущему организму.

**Желаем Вам Здоровья!** |
| https://phonoteka.org/uploads/posts/2021-05/1620166194_10-phonoteka_org-p-osennii-fon-dlya-vorda-11.jpgПамятка для родителей«Забота о здоровье ребенка осенью»Наступила осень. Холодно и сыро. Самое время задуматься, нам взрослым, как уберечь ребенка от болезней и укрепить иммунитет. В этом вам помогут несколько правил: * Гигиена — залог здоровья. Следите за чистотой рук и ногтей.
* Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе в независимости от погоды и времени года. Также медики советуют промывать нос солевыми растворами в качестве профилактики простудных заболеваний.
* Очень важным является соблюдение правильного режима дня, а именно отдыха и сна.
* Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить
 | сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.* Не укутывайте ребенка чрезмерно, он должен быть одет по погоде и не потеть.
* Питание ребенка – важный фактор для укрепления иммунитета, особенно осенью, в период урожая овощей и фруктов. А также необходимо регулярно есть продукты, которые богаты белками: птицу, рыбу, мясо.
* Умственные нагрузки должны сменяться умеренной физической активностью. Утренняя зарядка, уроки физкультуры, игры на улице, бассейн — все это пойдет только на пользу растущему организму.

**Желаем Вам Здоровья!** |
| https://phonoteka.org/uploads/posts/2021-05/1620166194_10-phonoteka_org-p-osennii-fon-dlya-vorda-11.jpgПамятка для родителей«Забота о здоровье ребенка осенью»Наступила осень. Холодно и сыро. Самое время задуматься, нам взрослым, как уберечь ребенка от болезней и укрепить иммунитет. В этом вам помогут несколько правил: * Гигиена — залог здоровья. Следите за чистотой рук и ногтей.
* Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе в независимости от погоды и времени года. Также медики советуют промывать нос солевыми растворами в качестве профилактики простудных заболеваний.
* Очень важным является соблюдение правильного режима дня, а именно отдыха и сна.
* Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить
 | сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.* Не укутывайте ребенка чрезмерно, он должен быть одет по погоде и не потеть.
* Питание ребенка – важный фактор для укрепления иммунитета, особенно осенью, в период урожая овощей и фруктов. А также необходимо регулярно есть продукты, которые богаты белками: птицу, рыбу, мясо.
* Умственные нагрузки должны сменяться умеренной физической активностью. Утренняя зарядка, уроки физкультуры, игры на улице, бассейн — все это пойдет только на пользу растущему организму.

**Желаем Вам Здоровья!** |
| https://phonoteka.org/uploads/posts/2021-05/1620166194_10-phonoteka_org-p-osennii-fon-dlya-vorda-11.jpgПамятка для родителей«Забота о здоровье ребенка осенью»Наступила осень. Холодно и сыро. Самое время задуматься, нам взрослым, как уберечь ребенка от болезней и укрепить иммунитет. В этом вам помогут несколько правил: * Гигиена — залог здоровья. Следите за чистотой рук и ногтей.
* Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе в независимости от погоды и времени года. Также медики советуют промывать нос солевыми растворами в качестве профилактики простудных заболеваний.
* Очень важным является соблюдение правильного режима дня, а именно отдыха и сна.
* Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить
 | сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.* Не укутывайте ребенка чрезмерно, он должен быть одет по погоде и не потеть.
* Питание ребенка – важный фактор для укрепления иммунитета, особенно осенью, в период урожая овощей и фруктов. А также необходимо регулярно есть продукты, которые богаты белками: птицу, рыбу, мясо.
* Умственные нагрузки должны сменяться умеренной физической активностью. Утренняя зарядка, уроки физкультуры, игры на улице, бассейн — все это пойдет только на пользу растущему организму.

**Желаем Вам Здоровья!** |