

Рекомендации родителям



В период подъёма заболеваемости гриппом и ОРВИ родителям дошкольников рекомендуем принимать меры по повышению сопротивляемости организма ребёнка, соблюдать принципы здорового образа жизни:

- Здоровое сбалансированное оптимальное питание (включая потребление достаточного количества питьевой воды хорошего качества), которое обеспечивает рост, нормальное развитие ребёнка.*
- Достаточная физическая активность соответственно возрасту ребёнка.*
- Закаливание — система процедур, которые способствуют повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. При закаливании вырабатывается устойчивость организма детей к переохлаждению и тем самым простудным заболеваниям.*
- Регулярное проведение влажной уборки помещений*
- Как можно больше гулять на свежем воздухе — это укрепляет иммунитет.*
- В случае заболевания (даже в лёгкой форме) нужно остаться дома.*

**Жизнь и здоровье наших детей —
в наших руках!**

