



# КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ ВЕСЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ?



[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)





# ВЫРАБАТЫВАЕМ ИММУНИТЕТ!

*Старайтесь соблюдать режим дня*

Достаточный сон – залог крепкого здоровья. Постарайтесь соблюдать режим сна и бодрствования. Для восстановления сил дошкольнику нужно спать не менее 9-10 часов в сутки. Если продолжительность сна у вашего ребенка меньше, стоит начать раньше укладывать его спать. Поздний отход ко сну и ранние подъемы сказываются на здоровье и настроении ребенка.

*Правильное питание*

Сейчас, когда на витринах магазинов много цветных коробок и пачек, так трудно отказать малышу в покупке кондитерских лакомств.

И все-таки старайтесь, чтобы ребенок ел больше свежих фруктов и овощей, пил больше соков, в том числе и овощных.



[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)





## Чистота – залог здоровья

Эти правила нам всем хорошо знакомы и, тем не менее, повторим их еще раз.

1. Старайтесь почаще проветривать помещение и делать влажную уборку. Это сократит количество вирусов в вашем доме.

2. Поддерживайте личную гигиену.

Регулярное мытье рук с мылом поможет уменьшить риск передачи вирусов. Не забывайте обрабатывать игрушки и поверхности, с которыми ребенок часто контактирует.

Для ребенка важна чистота и гигиена носа и горла. Приучите его полоскать рот прохладной водой, промывать и чистить носик.

3. Кроме того, важно создать в доме необходимый микроклимат. Прохладный (20-22 градуса) и влажный (50-60% влажности) воздух способствуют нормализации дыхания и профилактике простуд.

