

## *Памятка 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 вне зависимости 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.
- Умственные нагрузки должны сменяться умеренной физической активностью. Утренняя зарядка, уроки физкультуры, игры на улице, спортивные секции, бассейн — все это пойдет только на пользу растущему организму.