

Зимние каникулы – с пользой для здоровья! (рекомендации родителям)

Приближается новый год, зимние каникулы, веселое время года, в которые нужно заранее позаботиться об организации проведения зимних каникул детьми, о сохранении здоровья ребенка. Чтобы праздники прошли с пользой для здоровья ребенка рекомендуем:

- Во время каникул сохранить и укрепить силы ребенка поможет полноценное и сбалансированное питание: в правильном и здоровом питании должны содержаться все полезные вещества для организма, включая в рацион больше молочных продуктов, овощей, фруктов, витаминов; соблюдайте режим питания (4-х или 5-ти разовое).



- Соблюдать режим дня - полноценный сон (не менее 8-9 часов) в помещении с открытой форточкой поможет восстановлению сил.

- Зимние каникулы - это много сладких подарков; ограничьте потребление ребенком большого количества сладкого.

- Каникулы - самое время для посещения экскурсий, театральных представлений, и с целью профилактики ОРВИ, следует избегать или сократить время пребывания ребенка в местах скопления людей.

- Избегать контакта с больными людьми.

- Если Вы или кто-то из членов семьи болен и вынужден находиться в доме, носите медицинскую маску, чтобы предотвратить распространение вируса.

- В случае заболевания ребенка (повышение температуры тела, озноб, головная боль, насморк, кашель, боль в горле и др.) - вызывайте скорую помощь или врача на дом.

- Чаще мыть руки, реже касаться руками носа и губ.

- Проводить чаще влажную уборку дома и проветривание.

- Осуществлять контроль за рациональным использованием времени: не разрешать ребенку долго смотреть телевизор, играть на компьютере; займите ребенка познавательными играми, чтением книг и др.

- Придерживаться здорового образа жизни, подавая пример детям, познакомьте их с составляющими здорового образа жизни, включающими утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливание, зимние виды спорта.

- Больше проводить время на свежем воздухе, прогулки и спортивные занятия на свежем воздухе - лучший способ отдыха на зимних каникулах.

