

## Забота о здоровье ребенка осенью



Позади – жаркие и насыщенные впечатлениями летние дни, впереди – золотая осень, унылые дожди и пронизывающий ветер, эпидемии вирусных заболеваний.

**Уважаемые родители!** Некоторые дети начинают болеть с приходом первых осенних холодов. Но если позаботятся о здоровье ребенка и укреплении его иммунитета, он сумеет избежать ОРВИ и гриппа, простуды с насморком и кашлем, сезонного обострения хронических заболеваний.

Забота о здоровье ребенка осенью – это:

- *Закрепление летнего иммунитета* - продолжайте закаливающие процедуры. Позвольте организму ребенка постепенно адаптироваться к смене температурного режима.

- *Запас витаминов.* Летом ребенок вдоволь наедался свежими фруктами, овощами и зеленью. Но и осень богата полезными продуктами. Витаминов много не бывает.

- *Активный отдых.* Осень – время прогулок в парке, походов за грибами, пикников за городом, работ в саду. Ловите мгновения последних теплых дней и адаптируйте ребенка к предстоящим холодам.

- *Соблюдение режима дня.* Четкий режим дня помогает ребенку влиться в рабочий ритм недели и суток, сохранять баланс между активностью и отдыхом.

- *Очищение и увлажнение воздуха.* Начало отопительного сезона делает воздух сухим и пыльным. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.