



ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ВЕСНОЙ!

Подготовили: Болдырева. Ю.А,
Косенкова. Т.А

Долгожданная весна – это нежные солнечные лучи, красота обновления природы, смена тяжелых зимних ботинок легкими туфлями, родительские надежды о выздоровлении и победе над зимними болезнями.

К сожалению, весна не всегда оправдывает ожидания и приносит с собой хандру и капризность, вялость и сонливость, повышенную утомляемость и слабость, обострение хронических заболеваний.

Как укрепить здоровье ребенка весной?

Прогулки на свежем воздухе. Активные игры помогают расходовать энергию, накопившуюся за долгое время бездействия, обеспечивают полноценное физическое развитие, способствуют хорошему аппетиту и крепкому сну. Гуляйте не менее 2-3 часов ежедневно!

Солнечные ванны. Открывая лица и ладони детей солнечным лучам, Вы способствуете естественной выработке витамина D, полезного для детских костей и суставов.

Обманчивое потепление и одежда. Погода весной весьма переменчива, а лучи весеннего солнца часто уступают холодному ветру. Собираясь на прогулку, одевайте ребенка удобно, легко и тепло. Но не перегревайте!

Борьба с авитаминозом. Долгая и холодная зима, инфекционные заболевания и простуды, недостаток свежих фруктов и овощей – все это ослабляет детский иммунитет. Применение витаминных комплексов и общеукрепляющих препаратов восполнит недостаток полезных веществ и укрепит здоровье ребенка весной. Перед началом приема лекарственных средств посоветуйтесь с врачом и придерживайтесь дозировок!