

Как сохранить здоровье ребенка

- ✓ Сохраняйте привычный распорядок дня
- ✓ Важен активный двигательный режим, свежий воздух, прогулки
- ✓ Ограничьте время контакта ребенка с «гаджетами»
- ✓ Организуйте ребенку здоровое питание. В рационе обязательно должны присутствовать кисломолочные напитки, свежие фрукты и овощи, мясо.
- ✓ Употребляйте достаточное количество жидкости
- ✓ Следите за микроклиматом в помещении, не допускайте снижения влажности воздуха ниже 40% и повышения температуры выше 23 градусов
- ✓ Рекомендован прием поливитаминов

