

## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ**

1. Помогите вашему ребенку в правильной организации режима дня, отдыха, сна.
2. Только в сочетании оздоровления в д/к с оздоровлением всех членов семьи дадут положительный результат.
3. Вы должны избавиться от вредных привычек. Нахождение в прокуренном помещении делает вашего ребенка пассивным курильщиком, что способствует частым заболеваниям органов дыхания.
4. Больной член семьи - источник инфекции, поэтому обращайтесь внимание на свое здоровье, вовремя проводите семейную профилактику заболеваний носоглотки.
5. Вследствие избыточной потливости рук и ног чаще меняйте ребенку носки, нательное белье.
6. По возможности реже пользуйтесь общественным транспортом: прогулки пешком в течение 20-30 минут после детского сада, а также вечером, перед сном, уменьшение длительности сидения перед телевизором будут способствовать нормализации ночного сна, снятию возбуждения.
7. Вашему ребенку необходим удлиненный дневной и ночной сон. Увеличьте его продолжительность и создайте спокойную обстановку перед засыпанием.
8. Не кутайте детей! Предохраняйте от переохлаждения и перегрева.
9. Ежедневно ваш ребенок должен употреблять свежие овощи и фрукты, соки, салаты с включением лука и чеснока.
10. В хорошую погоду подольше гуляйте с ребенком на свежем воздухе, играйте в подвижные игры. Обучайте ребенка дыханию через нос. активный двигательный режим улучшает выносливость и повышает сопротивляемости инфекций.