

НЕСКУЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Дорогие родители! Спешим вам напомнить, что в сентябре начинается сезон простуд, во время которого особенно уязвимы дети-школьники и дошкольники.

Тем, кто не хочет заболеть, предлагаем рекомендации **школьного доктора**.

1. В свободное время в лес!

В лесном воздухе содержатся летучие биологически активные вещества, которые повышают устойчивость к инфекциям и способствуют работоспособности. А чтобы было интересно ребенку, собирайте грибы, гербарий из цветов и листьев, шишки для поделок.

2. Оранжевый ужин...

В овощах и фруктах ярких цветов содержится много антиоксидантов и флавоноидов (веществ, влияющих на работу ферментов), которые помогут организму противостоять инфекции.

Каждый день устраивайте цветной ужин: **оранжевый** (морковь, персики, абрикосы, тыква), **зеленый** (яблоки, виноград, киви, перец, зелень), **желтый** (груши, бананы, лимон, дыня) или **фиолетовый** (виноград, баклажаны, ежевика, черника).

3. Водные процедуры – обязательный элемент закаливания.

Они тренируют защитные силы организма и помогают ребенку адаптироваться к перепаду температур. Для активизации иммунной системы идеален контрастный душ утром и вечером. Регулярные занятия в бассейне благотворно влияют на все системы детского организма.

4. Больше движений!

В начале осени погода еще позволяет большее время находиться на улице. Используйте этот момент! Устройте ребенку велосипедную прогулку, ролики, скейты или самокаты.

А чтобы ребенок с удовольствием участвовал в профилактических мероприятиях, превратите их в интересную игру.

ЗДОРОВЬЯ !



Ваш школьный доктор