




ЧТО ПОМОЖЕТ УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА ЗИМОЙ



Общие рекомендации

-  Заниматься зимними видами спорта необходимо, соблюдая технику безопасности
-  При гололёде важно подбирать детям обувь на плоской ребристой подошве
-  Перемещаться по скользкой дороге надо не спеша, избегая резких движений, смотря себе под ноги





© АНО «Национальные приоритеты», 2022.
Источник: Минздрав России.

Распорядок дня



Начинать день желательно с подъёма в одно и то же время



После пробуждения – небольшая физическая разминка, затем душ и умывание



Выполнение домашнего задания нужно чередовать с короткими физкультпаузами



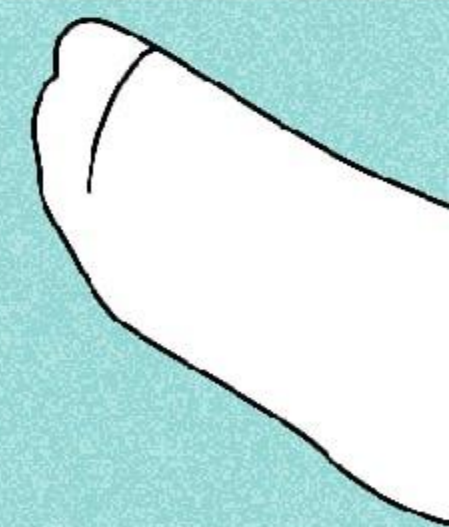
Во второй половине дня лучше устроить прогулку на свежем воздухе



Сон должен быть достаточным по времени и качественным, для этого из спальни нужно убрать гаджеты

© АНО «Национальные приоритеты», 2022.

Источник: Минздрав России.





© АНО «Национальные приоритеты», 2022.
Источник: Минздрав России.

Питание



На завтрак лучше употреблять пиццу, содержащую немного углеводов и достаточно белка



Для приготовления пиццы лучше использовать свежие, а не замороженные фрукты и овощи



Подробнее
на официальном портале
Минздрава России
о здоровом образе жизни
takzdorovo.ru



© АНО «Национальные приоритеты», 2022.
Источник: Минздрав России.

Медицина и гигиена



Необходимо проходить профилактические медосмотры и вакцинироваться в соответствии с календарём прививок



Нельзя допускать переохлаждения ребёнка, однако укутывать его также не стоит

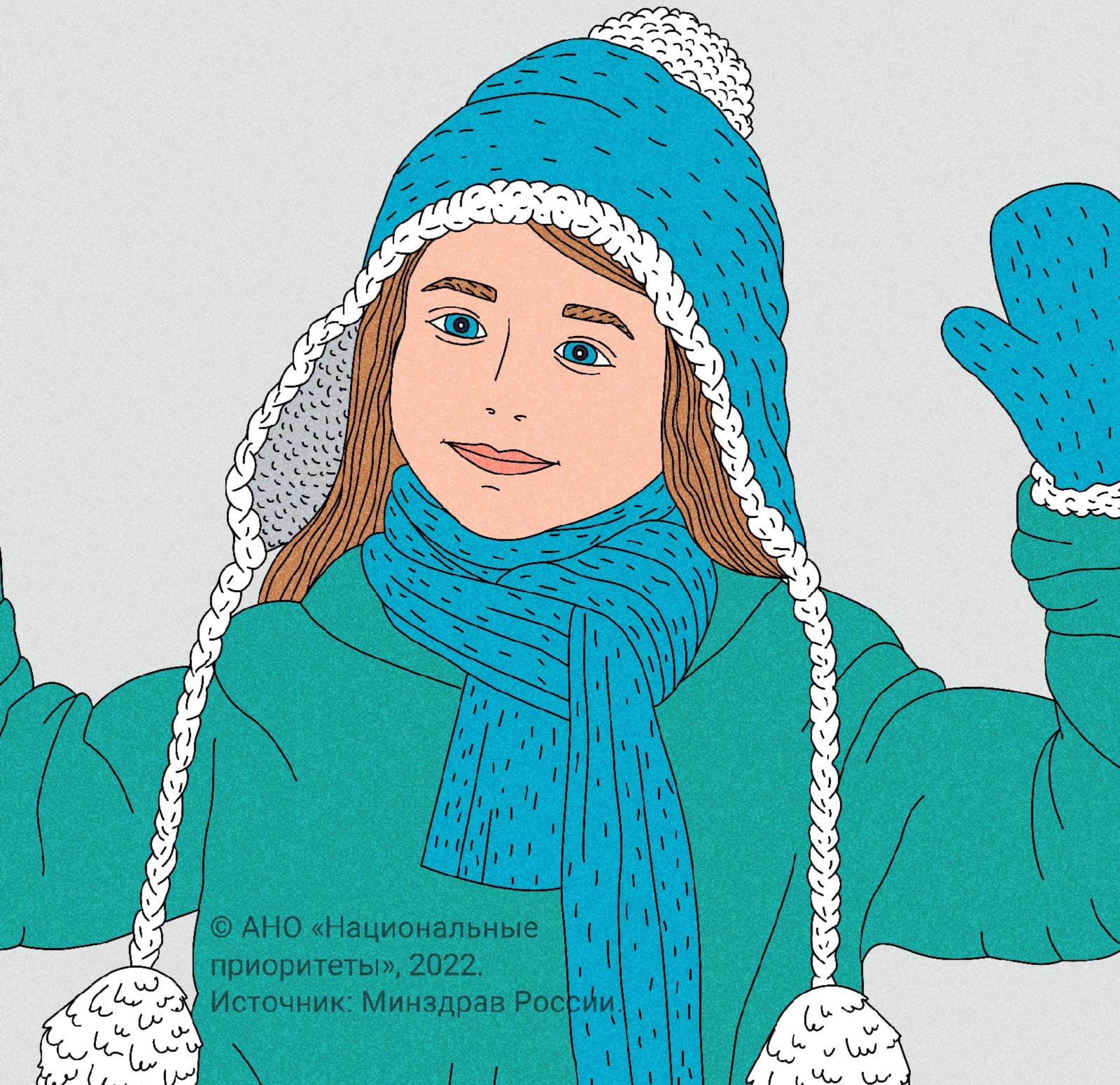


Одежда и обувь должны быть тёплыми, непромокаемыми и непродуваемыми



Ребёнок должен как можно меньше трогать лицо и как можно чаще мыть руки





© АНО «Национальные приоритеты», 2022.
Источник: Минздрав России.