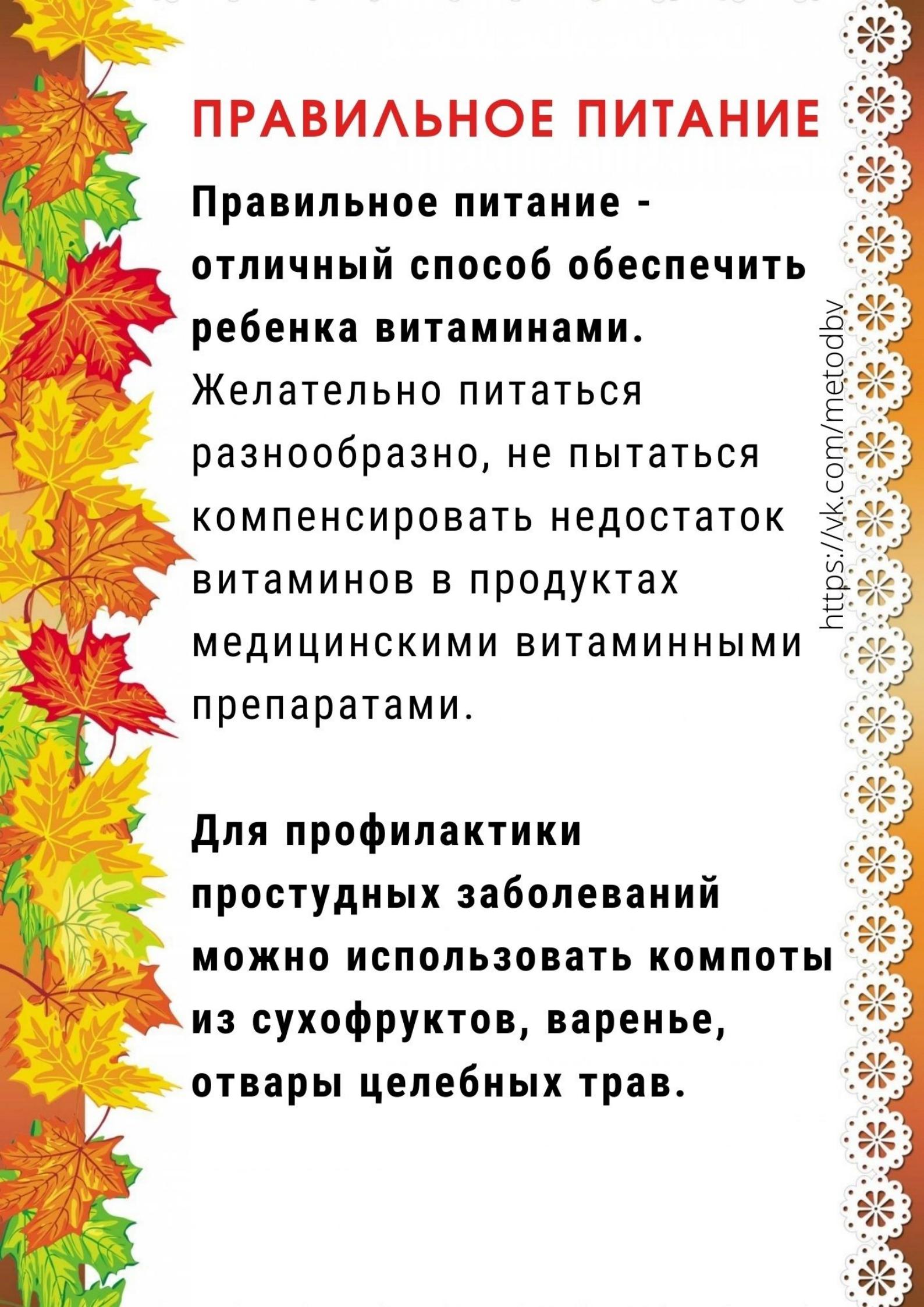


# ОСЕНЬ БЕЗ ПРОСТУДЫ

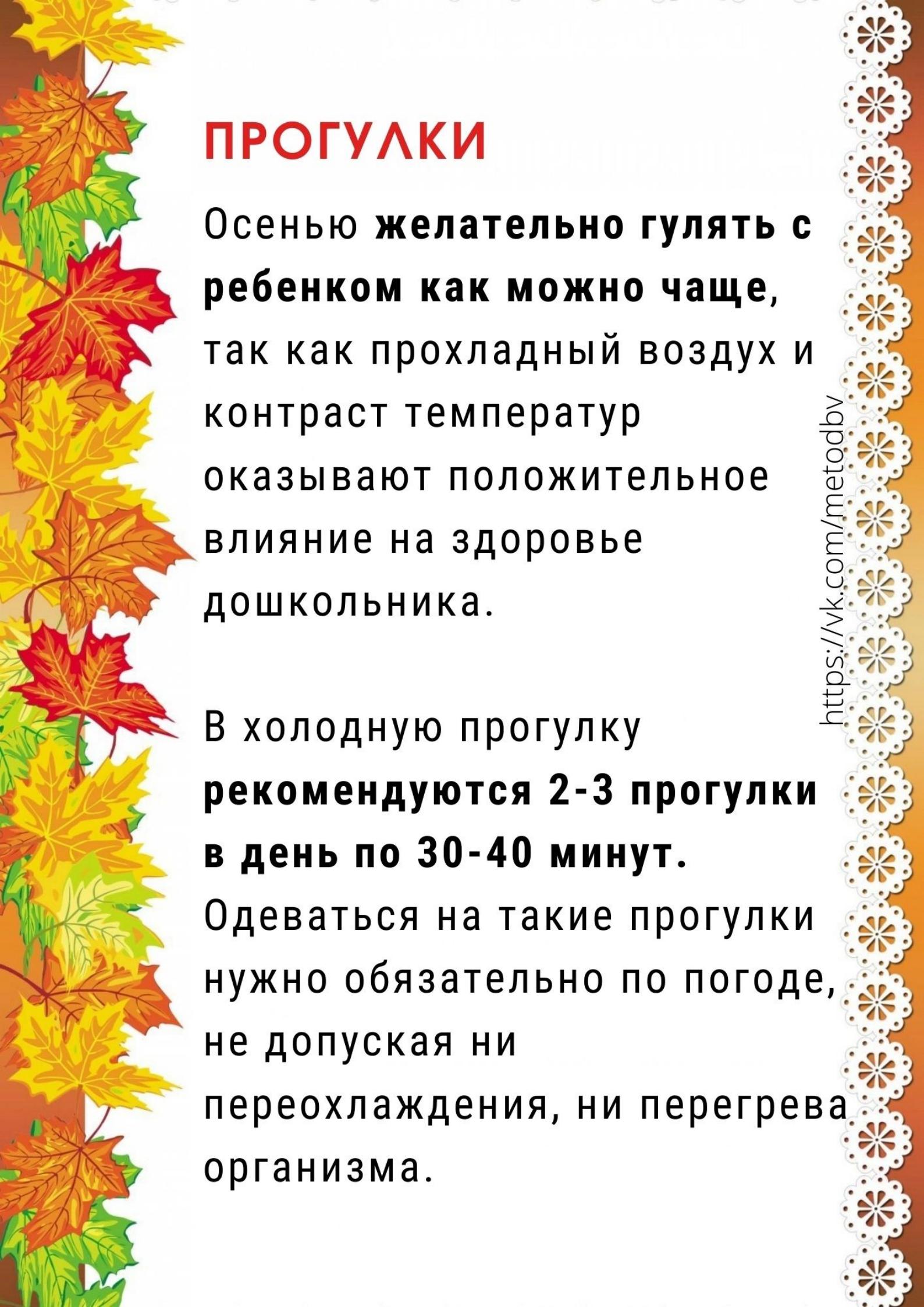


# **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

**Правильное питание -  
отличный способ обеспечить  
ребенка витаминами.**

Желательно питаться  
разнообразно, не пытаться  
компенсировать недостаток  
витаминов в продуктах  
медицинскими витаминными  
препаратами.

**Для профилактики  
простудных заболеваний  
можно использовать компоты  
из сухофруктов, варенье,  
отвары целебных трав.**



## **ПРОГУЛКИ**

**Осенью желательно гулять с ребенком как можно чаще, так как прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на здоровье дошкольника.**

**В холодную прогулку рекомендуются 2-3 прогулки в день по 30-40 минут.**

**Одеваться на такие прогулки нужно обязательно по погоде, не допуская ни переохлаждения, ни перегрева организма.**

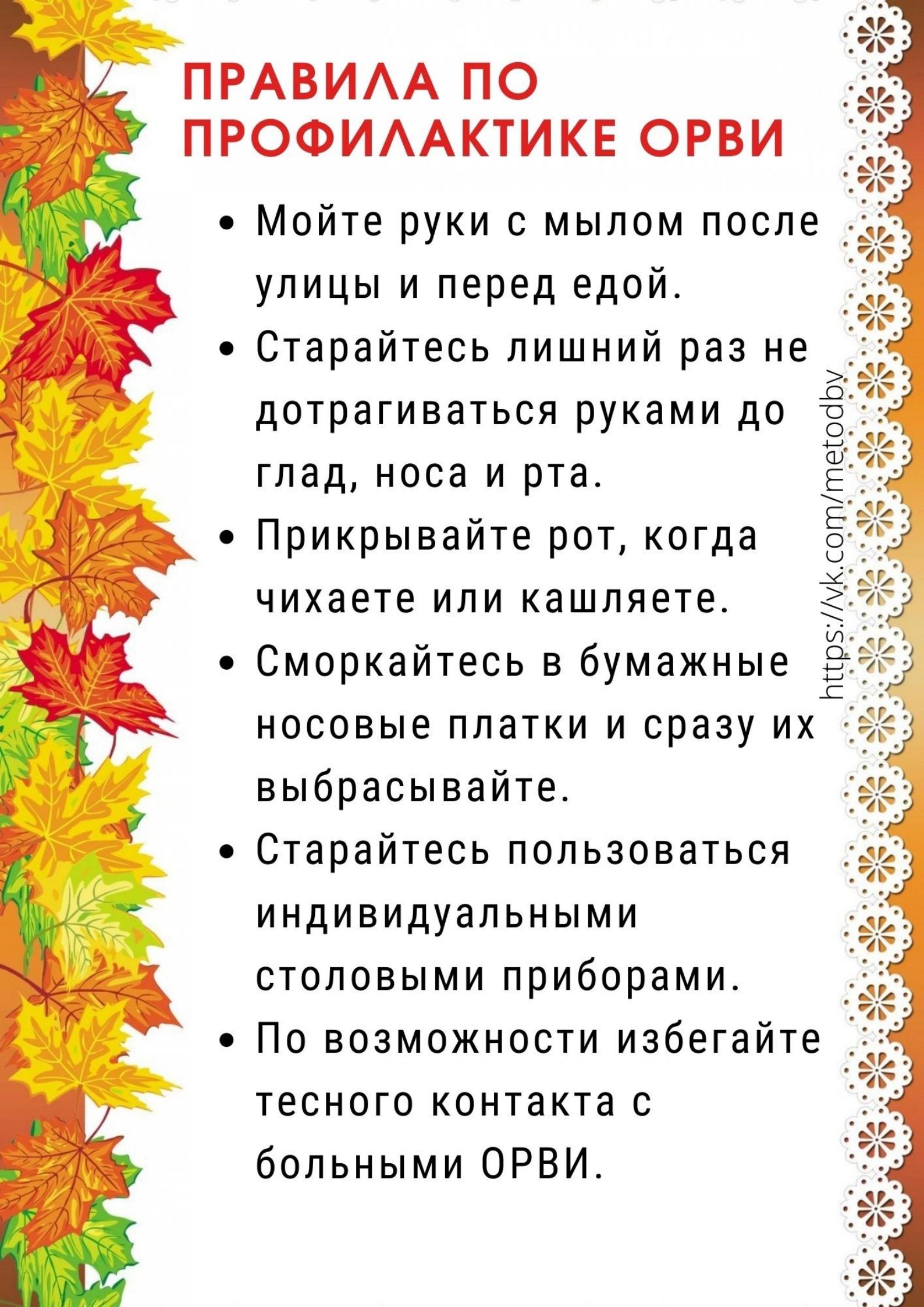


# **ОСЕНЬ БЕЗ ПРОСТУД**

**Осенью становится особенно  
важна профилактика  
простудных заболеваний.**

**Избежать простудных  
заболеваний или свести их к  
минимуму вам помогут:**

- соблюдение оптимальной температуры воздуха в комнате (не выше +22);
- подбор одежды для ребенка по погоде;
- частые прогулки;
- закаливание;
- правильное питание.



# **ПРАВИЛА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ**

- Мойте руки с мылом после улицы и перед едой.
- Страйтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глад, носа и рта.
- Прикрывайте рот, когда чихаете или кашляете.
- Сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу их выбрасывайте.
- Страйтесь пользоваться индивидуальными столовыми приборами.
- По возможности избегайте тесного контакта с больными ОРВИ.