

Неделя сохранения здоровья детей



🚩 «8 правил, как сохранить здоровье ребенку в современном мире»:

- 1 Режим дня. 🕒 Ребенку необходимо спать, гулять, делать уроки, принимать пищу в одно и то же время.
- 2 Здоровый сон. 😴 Сколько часов спать необходимо ребенку, зависит от возраста: — детям: 1-2 лет — 11-14 часов; — детям 3-5 лет — 10-13 часов; — детям 6-12 лет — 9-12 часов.
- 3 Регулярная физическая активность. 🏃 Физическая активность способствует развитию у ребенка мышечной силы и укрепляет сердечно-сосудистую систему.
- 4 Здоровое питание. 🥬 Питание должно быть разнообразным и включать молочные продукты, каши, овощи и фрукты.
- 5 Психологическая атмосфера в семье. 🏠 Эмоциональное состояние детей во многом определяется атмосферой в семье.
- 6 Здоровье глаз. 🕶️ Нужно выполнять зарядку для глаз и соблюдать гигиену зрения.
- 7 Профилактические медицинские осмотры и вакцинация. 💉 Это позволяет своевременно начать лечение и избежать осложнений.

8 Профилактика несчастных случаев. ⚠️ Сделайте окружающую обстановку безопасной для ребенка.

💙 Наши дети — самое ценное, что у нас есть. Неделя сохранения здоровья детей — это прекрасная возможность уделить особое внимание их благополучию.