

Уважаемые родители! Наступают осенние каникулы. У детей появляется много свободного времени, в связи с этим Станция юных техников даёт рекомендации для детей и их родителей на период школьных осенних каникул, когда уже похолодало, а риск простудных заболеваний возрастает. Вот несколько основных рекомендаций:

Соблюдение режима дня

Важно поддерживать режим сна и бодрствования, чтобы дети высыпались и были активными в течение дня.

Старайтесь укладывать ребёнка спать вовремя, даже во время каникул.

Физическая активность

Регулярные прогулки на свежем воздухе помогут укрепить иммунитет и улучшить настроение.

Активные игры, занятия спортом будут полезны для здоровья.

Правильное питание

В рационе должны присутствовать фрукты, овощи, белки и витамины, особенно витамин С.

Избегайте переедания сладостей и фаст-фуда.

Гигиена

Необходимо регулярно мыть руки перед едой и после прогулок.

Используйте дезинфицирующие средства при необходимости.

Защита от инфекций

Если кто-то из членов семьи заболел, старайтесь ограничить контакт ребёнка с больным.

При первых признаках простуды обращайтесь к врачу.

Планирование досуга

Организуйте интересные мероприятия дома или на улице: чтение книг, настольные игры, походы в музеи или театры.

Ограничьте время, проводимое за экранами гаджетов.

Психологическая поддержка

Обеспечьте ребёнку эмоциональную поддержку, уделяйте внимание его интересам и потребностям.

Помогите справиться со стрессами и тревогами, если они возникают.

Эти рекомендации помогут сделать каникулы безопасными и полезными для детей.

Помните: жизнь и здоровье детей – в ваших руках!