

# Как сохранить здоровье дошкольника осенью?

## Профилактика простуд:

- Одевайте ребёнка по погоде (многослойно, без перегрева).
- Следите за чистым и влажным воздухом в комнате.
- Учите ребёнка мыть руки и чихать/кашлять в локоть.
- Избегайте контакта с больными.

## Режим дня:

- Сон: 10–11 часов ночью + дневной сон.
- Соблюдайте регулярный режим дня.
- Снижайте стресс — спокойная атмосфера, мягкая адаптация к детсаду.

## Укрепление иммунитета:

- Включайте в рацион овощи, фрукты, ягоды, кисломолочные продукты.
- Обсудите с врачом витамин D.
- Закаляйте: прогулки в любую погоду, умывание прохладной водой.
- Поддерживайте ежедневную активность — игры, гимнастику.

## Дополнительно:

- По рекомендации педиатра — прививка от гриппа.
- Регулярные медицинские осмотры.
- Личная гигиена: свои полотенца и посуда.

