**Консультация для родителей «Как защитить ребёнка от весенних болезней»**

Весной организм **ребёнка наиболее ослаблен**, поэтому важно уделить больше внимания профилактике **заболеваний**. Распространёнными [**весенними болезнями**](https://www.maam.ru/obrazovanie/vesna-konsultacii) являются вирусные инфекции, ринит, фарингит, трахеит, бронхиты, пневмонии и грипп. Вот несколько советов, как поддержать организм **ребёнка и защитить его от болезней** :

- Соблюдайте режим дня: ранний подъём и поздний отход ко сну плохо сказываются на состоянии **ребёнка**.

- Правильно питайтесь: увеличьте потребление свежих фруктов и овощей, пейте соки.

- Поддерживайте чистоту в доме: регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку.

- Гуляйте на свежем воздухе: проводите время на улице в любую погоду, но одевайте **ребёнка по погоде**.

- Принимайте витамины: подберите препарат, который придётся по душе вашему **ребёнку**.

Если **ребёнок заболел**, сразу же обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.

