

## Как стать Неболейкой

Уважаемые родители! Для того, чтобы определить устойчивость организма ребёнка к заболеваниям, вам нужно подсчитать, сколько раз он болел за предыдущий год. Подсчёт закончите сегодняшним днём. Если ребёнок болел не более трёх раз в году, то устойчивость его организма нормальная. И для сохранения здоровья малыша вам необходимо "держать три линии обороны":

### 1. Соблюдение режима дня

- рациональное питание;
- гигиена одежды и помещения

### 2. Закаливать. Закаливающие процедуры способствуют укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

- рациональная, неперегревающая одежда детей;
- сон при открытой форточке;
- хождение босиком в помещении;
- солнечные, воздушные ванны;
- контрастные, водные процедуры;
- плавание.

### 3. Обеспечивать необходимую двигательную активность ребёнка

- утренняя зарядка;
- прогулка;
- подвижные игры;
- занятия спортом (футбол, плавание, лыжи, катание на коньках, на велосипеде, баскетбол и др.)

Если же ваш ребёнок болел более четырёх раз в году - это часто болеющий ребёнок. И для его оздоровления нужно получить у врача конкретные рекомендации.