Памятка "Как поддержать иммунитет ребенка"

1. Хороший сон. Младшие школьники должны спать 10-11 часов, старшеклассники - не менее 8,5 часов в сутки.

2. Движение — жизнь. Регулярные физические нагрузки укрепляют скелет, мускулатуру и все системы организма.

3. Пешие прогулки. Ходьба на свежем воздухе насыщает кровь кислородом, укрепляет нервную систему, снимает нервное и мышечное напряжение.

4. Контрастный душ. Улучшает кровообращение и повышает сопротивляемость организма.

5. Полноценное питание. В рационе должны присутствовать овощи, фрукты, ягоды, крупы, бобовые, мясо, молочные продукты, орехи.

6. Лекарственные травы. Для укрепления иммунитета и поддержания жизненного тонуса - отвар или чай из липового цвета, ромашки и шиповника.

7. Положительный пример родителей: соблюдение режима дня, употребление полезных продуктов, ежедневная зарядка, отказ от вредных привычек.