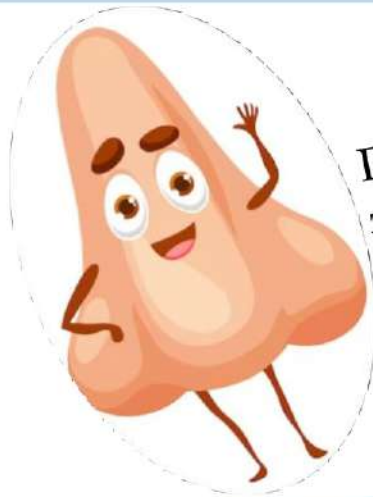


Осень без простуды

Советы для родителей!

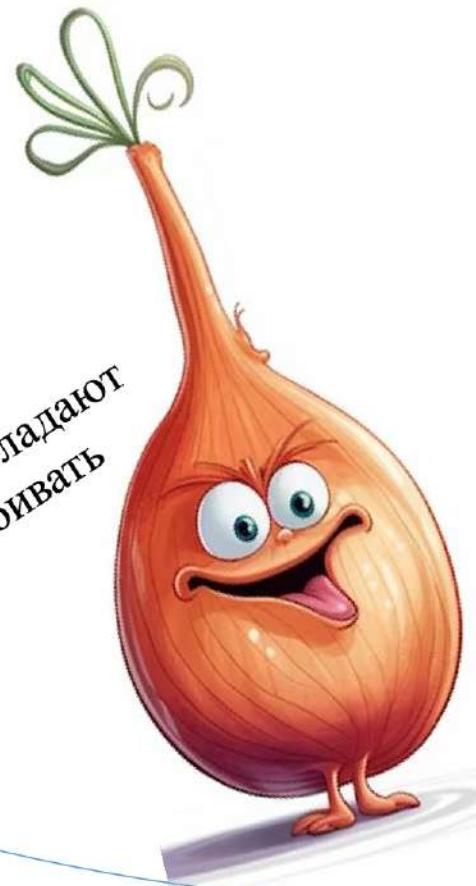


Дышим носом!
При носовом дыхании значительная часть микробов нейтрализуется ещё до попадания в организм.

Лимон-лучший друг!
Утром и вечером пить чай с лимоном. Съесть лимон с сахаром вместе с цедрой.



Не забываем про лук и чеснок!
Природные фитонциды обладают свойством убивать микробы.



Одеваемся по погоде!

Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.

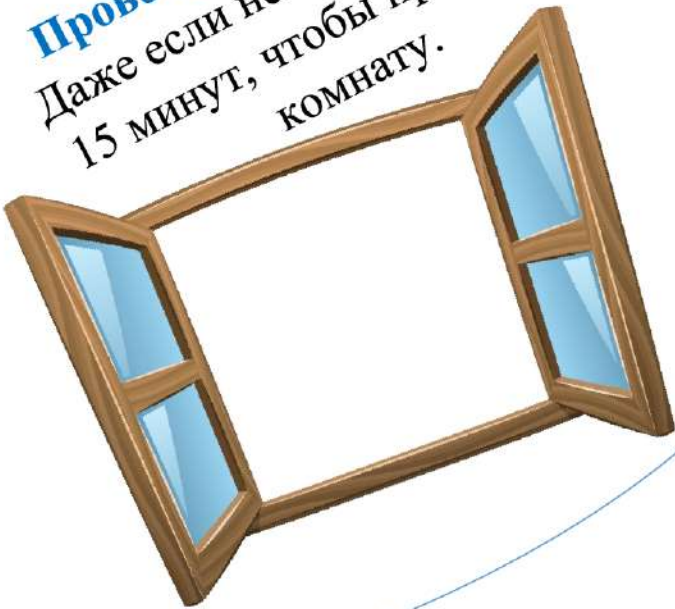


Питайтесь правильно!

Постарайтесь, чтоб в питании ребенка присутствовали продукты богатые витаминами. Помните, что продукты для детского стола должны быть натуральными.



Проветривайте комнату!
Даже если непогода, найдите 15 минут, чтобы проветрить комнату.



Активный образ жизни!

Физическая активность способствует укреплению организма.



Водные процедуры!

К водным процедурам относится: умывание, полоскание горла, обливание конечностей или всего тела, купание в ванной, посещение бассейна и т.п.