

## Здоровье и гигиена в зимний период

Памятка для родителей

- 1** Следите, чтобы ребенок не оставался на морозе без движения. Предлагайте активные игры. Напоминайте, что при первых признаках замерзания нужно зайти в теплое помещение.
- 2** Одевайте ребенка по принципу слоев: термобелье, флис, непромокаемая верхняя одежда. Не забывайте про запасные варежки.
- 3** Зимой особенно легко подхватить вирус. Напоминайте о необходимости мыть руки после прогулки и перед едой.
- 4** Даже на каникулах старайтесь соблюдать режим сна и питания, чтобы детский организм успевал отдыхать и набираться сил.