



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# Как укрепить здоровье ребёнка во время каникул





Принимайте витамин Д

Профилактическая доза для школьников составляет 1000 МЕ



Больше о профилактике  
витамина Д у детей здесь



Принимать витамины и другие препараты необходимо **только по рекомендации врача**



## Начните закаливание

Контрастный душ и физическая активность на свежем воздухе — одни из способов подготовить организм ребёнка к процедуре



О **правилах закаливания**  
читайте здесь



Следите, чтобы ребёнок  
больше двигался

Подвижные игры  
на свежем воздухе;

Утренняя зарядка;

Совместное занятие спортом.





Следите, чтобы ребёнок употреблял **меньше сладостей** из новогодних подарков



Обильное потребление **нездоровой еды**, блюд из кафе и ресторанов **приводит к развитию** панкреатита, холецистита и расстройству кишечника!



Регулярно **проветривайте** квартиру,  
особенно комнату ребёнка

- Температура в помещении не должна превышать 22-24 градусов во время занятий;
- 20-22 градусов во время сна.





Гуляйте не менее  
двух часов каждый день

Количество часто болеющих  
детей в сельской местности  
в 2-4 раза ниже, чем в городской





Соблюдайте **режим сна**  
даже во время каникул



Ребёнок должен ложиться спать  
не позднее 22:30-23:00

Сон до полуночи считается  
самым полезным!

